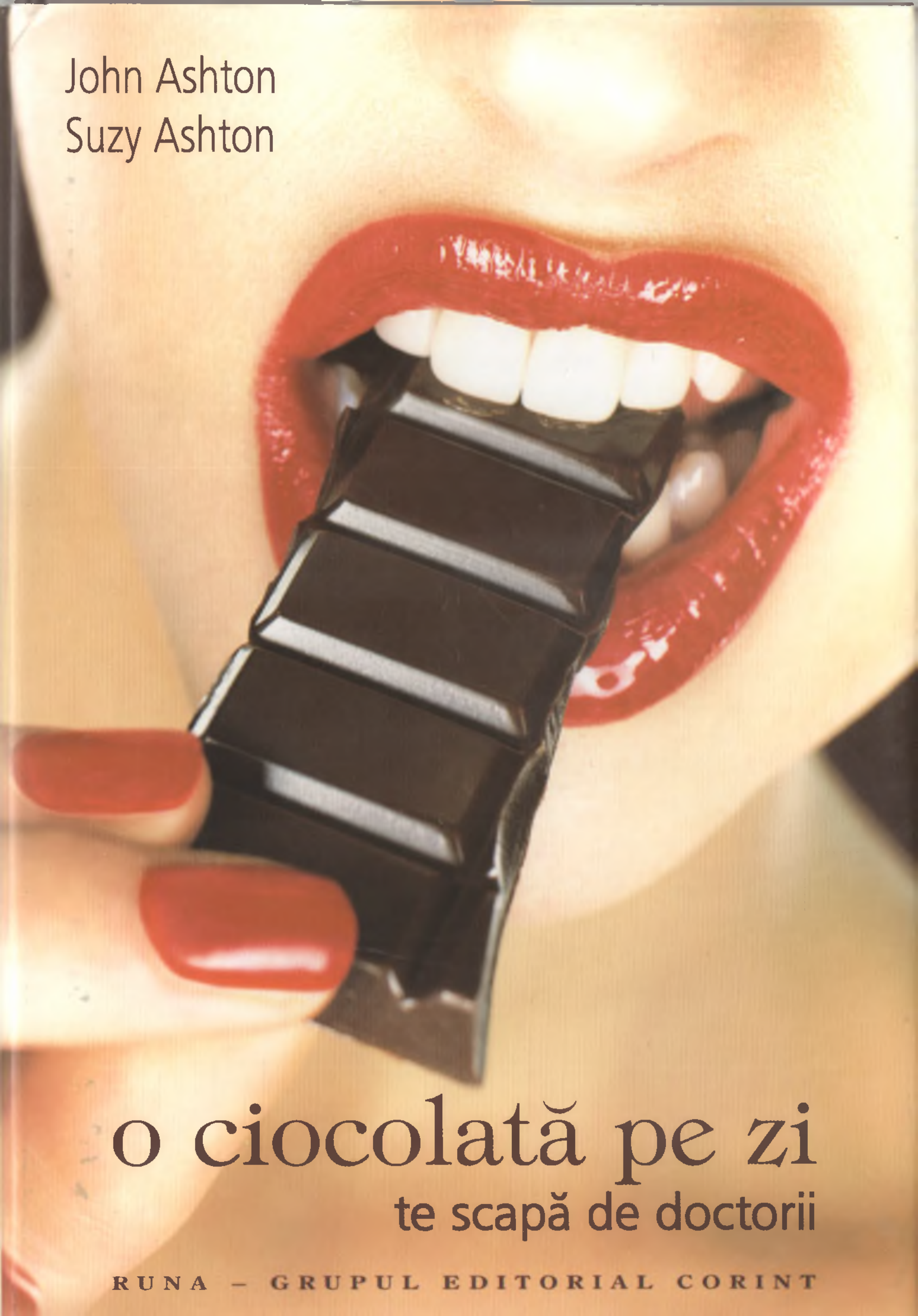


John Ashton
Suzy Ashton

o ciocolată pe zi
te scapă de doctorii

RUNA – GRUPUL EDITORIAL CORINT

Pentru orice persoană pasionată de dulciuri atracția ciocolatei este irezistibilă.

Dar știați că ciocolata este mai bună decât vinul roșu, nu îngrașă și poate îmbunătăți sănătatea într-o mare măsură? Ultimele cercetări științifice au demonstrat că ciocolata conține un număr mare de antioxidanți care ajută la protejarea celulelor împotriva degradării și îmbătrânirii. Abordând o atitudine mai degajată în privința efectelor benefice ale ciocolatei, *O ciocolată pe zi te scapă de doctorii* explică de ce ciocolata nu ar mai trebui să fie considerată „un aliment interzis".

Conținând ilustrații color și scris de doi cercetători în domeniul gastronomiei foarte apreciați, acest ghid oferă informații precise despre ciocolată, începând cu felul în care identificăm tipul de ciocolată care este benefic pentru fiecare dintre noi și terminând cu prezentarea unui stil de viață din care nu lipsește savurarea unei bucăți din miraculosul aliment dulce.

Vestea bună este că acum putem considera ciocolata drept un aliment sănătos!

John Ashton, medic, doctor în științe, membru al Institutului Regal Australian de Chimie, conferențiar la catedra de tehnologie alimentară a Universității din Newcastle, este un distins specialist în domeniul sănătății și al alimentației. John Ashton a scris mai multe cărți de mare succes, dintre care unele au fost publicate în toată lumea, și numeroase articole apărute în diverse reviste.

Nora sa, **Suzy Ashton**, profesor, este specializată în probleme de nutriție. În prezent, lucrează pentru o companie alimentară australiană de renume și este interesată în mod deosebit de ciocolată.

Redactor: Antonia Kacsó
Tehnoredactare computerizată: Mihaela Ciufu
Coperta: Andreea Apostol
Ilustraţia copertei: Photoland/Corbis — S. Hammid

John Ashton şi Suzy Ashton, *A CHOCOLATE A DAY Keeps the doctor away*

First published in English in Sydney, Australia by HarperCollins Publishers Australia Pty Ltd. in 2001. This Romanian language edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers Australia Pty Ltd.

ISBN 978-973-7785-18-3

Pentru comenzi şi informaţii, adresaţi-vă la:

Editura RUNA – Difuzare şi Clubul Cărţii
Splaiul Independenţei nr. 202A, Sector 6, Bucureşti
Tel./Fax: 319.88.22, 319.88.33, 319.88.77. Fax: 319.88.66
E-mail: vanzari@edituracorint.ro
Magazinul virtual: www.edituracorint.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
ASHTON, JOHN
O ciocolată pe zi te scapă de doctorii / John Ashton, Suzy Ashton; trad.: Răzvan Taliu. - Bucureşti : Runa, 2008
ISBN 978-973-7785-18-3

I. Ashton, Suzy

II. Taliu, Răzvan (trad.)

663.915

John Ashton & Suzy Ashton

o ciocolată pe zi
te scapă de doctorii

Uimitoarele avantaje ale ciocolatei

Traducere de Răzvan Taliu

RUNA
GRUPUL EDITORIAL CORINT

Lui Colleen, cea mai bună prietenă a mea și soție din tinerețe.
John Ashton

Minunatului meu soț, Nathan — îi mulțumesc pentru toată dragostea și sprijinul lui.
Suzy Ashton

Cuprins

Despre autori

John Ashton, medic, doctor în științe, membru al Institutului Regal Australian de Chimie, conferențiar la catedra de tehnologie alimentară a Universității din Newcastle, este un distins specialist în domeniul sănătății și al alimentației. John Ashton a scris mai multe cărți de mare succes, dintre care unele au fost publicate în toată lumea, și numeroase articole apărute în diverse reviste. Nora sa, **Suzy Ashton,** profesor, este specializată în probleme de nutriție. În prezent, lucrează pentru o companie alimentară australiană de renume (care nu are legătură cu ciocolata).

Introducere

Un ambalaj strălucitor îți atrage atenția când privești rafturile unui magazin. Folia lucioasă îți captează privirea, dar încerci să-i reziști. Îți aduci aminte de momentele din trecut și de acea îmbucătură dulce și fină care ți se topește în gură. Brusc, te trezești la realitate și te gândești cu disperare: „Nu! Nu pot să mă dau bătut! Nu pot să mănânc... așa ceva!"

Ați avut vreodată acest sentiment? În timp ce deschideți această carte, vă gândiți: „Cum este oare posibil ca ciocolata să-ți facă bine?" Cu siguranță autorii nu pot vorbi serios. Ați aflat de undeva că ciocolata vă îngrașă? Dar cum rămâne cu cofeina? Cu toții am auzit întâmplări ca acestea și de multe ori sunt sigur că ne-am simțit cu toții vinovați atunci când ne-am lăsat pradă impulsurilor și ne-a făcut plăcere să alegem bomboane din cutie. Să

simți cum ciocolata se topește în cerul gurii și să savurezi multe dintre sortimentele delicioase, fine și rafinate pe care ciocolata ți le oferă este o trăire minunată. Această trăire, totuși, este adesea dulce-amară. V-ați bucurat de acel moment, ați privit înapoi și ați spus: „N-ar fi trebuit să fac asta." Vă copleșește sentimentul de vină și vă uitați plini de reproș la bomboanele rămase (dacă au mai rămas) în cutie.

Într-o revistă pentru femei de prestigiu din Australia s-a publicat un articol intitulat: „Ajutor! Am nevoie de porția mea de bomboane de la ora fixă!" Medicul care era citat în acest articol spunea că femeile s-ar simți mai bine dacă n-ar lua în seamă pofta pe care le-o trezește ciocolata și ar face mai bine o plimbare în loc să se gândească la asta.

Chiar dacă nu subestimăm avantajele aerului proaspăt și ale exercițiilor fizice pentru sănătate, nu trebuie neglijate nici avantajele medicale ale ciocolatei. Revistele dedicate femeilor sunt pline de articole despre slăbire și aspectul fizic. În majoritatea acestor articole ciocolata este considerată un „rău" în lupta contra kilogramelor. Acest lucru, din păcate, ne sporește și mai mult neliniștea atunci când simțim dorința de a devora ciocolata.

Atracția ciocolatei

De ce este ciocolata atât de atrăgătoare? Roald Dahl[1] nu a dorit să-și numească celebra sa carte pentru copii *Charlie și fabrica de varză*; majoritatea oamenilor nu se lecuiesc de laptele cu căpşuni nici chiar atunci când încep să consume o băutură a adulților, precum cafeaua. De fapt, orice băutură pe bază de ciocolată este trecută imediat sub cafea în meniul tuturor cafenelelor în care am intrat. Dar dumneavoastră cum stați? Când a fost ultima oară când v-ați bucurat de acest aliment teribil de nevinovat? Și cum v-ați simțit? Minunat... sau vinovați? Se pune un foarte mare accent pe sănătate, astfel încât nu este de mirare că suntem încurajați să căutăm gustări „mai sănătoase" decât ciocolata. Am încercat și eu asta cândva, după ce avusesem o zi teribil de proastă la serviciu. Uitându-mă prin frigider, am observat o legătură de țelină — cu tulpinile ei strălucitor de verzi care parcă te implorau să le mănânci. Lângă țelină am mai observat şi o ciocolată... care nici nu atrăgea atenția. Am luat țelina și am început să mănânc. Cranț, cranț, cranț. Era aşa de diferită de gustul fin şi dulce al ciocolatei care mi

---

[1] Roald Dahl (1916–1990) — cunoscut romancier englez și de asemenea autor de nuvele, povestiri și scenarii de filme. A scris numeroase cărți de mare succes pentru copii, printre care și *Fabrica de ciocolată a lui Charlie.*

se topește în gură. Dar, în definitiv, sunt sănătoasă, nu? Asta o să-mi facă bine. Hai să recunoaștem — atunci când vine vorba să alegem între țelină și ciocolată, cine ar fi cu adevărat fericit să aleagă țelina — mai ales după o zi grea la serviciu, după o discuție în contradictoriu cu soțul/soția sau un prieten, sau pur și simplu atunci când te simți trist?

Vă simțiți vinovați pentru că aveți impresia că ciocolata vă face rău? Dacă e așa, atunci avem niște vești minunate pentru voi! În sfârșit, putem cu adevărat să aflăm și să credem că ciocolata este benefică. Puteți lăsa deoparte toate acele gânduri negre pe care le-ați nutrit când vă gândeați la ciocolată și acele sentimente de vinovăție pe care le-ați trăit după ce ați savurat ciocolata. Ciocolata este benefică și acest ghid explică motivul.

În ziua de azi, se pune un mare accent pe consumarea sau evitarea anumitor alimente pentru a vă proteja de anumite boli sau probleme de sănătate. Să luăm, de exemplu, grăsimile. Am învățat cu toții că este important să nu mâncăm prea multe grăsimi saturate. Una dintre consecințele consumului acestor grăsimi este aceea că există pericolul să ne îmbolnăvim de inimă. Ar trebui să evităm mai ales alimentele bogate în colesterol și preferabil să consumăm alimente care ne ajută să scădem nivelul colesterolului. Bolile de inimă constituie cauza principală a decesului în majoritatea țărilor occidentale. Mulți dintre noi avem prieteni sau

În sfârșit, putem cu adevărat să aflăm și să credem că ciocolata este benefică.

cunoaştem persoane care au suferit o operaţie chirurgicală pe cord, cel mai adesea la o vârstă tânără. Cum se poate ca, în condiţiile în care standardul de viaţă este ridicat, să existe oameni care abia au împlinit patruzeci de ani şi care au arterele înfundate? Pe de altă parte, am auzit întâmplări în legătură cu ceea ce este cunoscut drept paradoxul francez, conform căruia consumul unui pahar sau două de vin pe zi se spune că te protejează împotriva afecţiunilor cardiace. Francezii, care beau vin roşu în mod constant, se pare că sunt mai puţin supuşi riscului de a suferi de o afecţiune cardiacă, chiar dacă regimul lor alimentar conţine destul de multe grăsimi animale. Există şi alte alimente care de asemenea se pare că te protejează împotriva afecţiunilor cardiace şi poate chiar împotriva cancerului, cum ar fi soia şi ceaiul verde.

Ciocolata şi antioxidanţii şi cum s-a născut această carte

Desigur, am învăţat cu toţii că fructele şi legumele sunt benefice. Constituie o sursă valoroasă de fibre, vitamine şi minerale. Dar toate aceste alimente au un alt factor important în comun: sunt bogate în substanţe numite „antioxidanţi", care ne protejează celulele împotriva distrugerii şi îmbătrânirii. Savanţii au început să calculeze nivelul antioxidanţilor în tot mai multe alimente, iar unul dintre alimentele cele mai bogate în antioxidanţi a fost,

ia ghiciți! Ciocolata! De fapt, o ciocolată mică are aceeaşi cantitate, dacă nu mai mare, de antioxidanţi ca un pahar de vin roşu. Desigur, atunci când descoperiți ceva atât de incitant, vreţi să îl împărtăşiţi cu prietenii. Aşa că am început de curând, atunci când eu (Suzy) mă duc la o petrecere, la un eveniment social, sau când stau de vorbă la cină cu prietenii, să rostesc într-un moment prielnic în timpul discuției: „Ştiaţi că ciocolata vă face bine?" A fost foarte distractiv să urmăresc expresia de pe chipul oamenilor. Neîncrederea, privirea aceea care spunea „trebuie că glumeşti!" sau „hai, nu ne mai tachina!" sau „aş fi vrut eu să fie adevărat! Ador ciocolata". Eu îi linișteam spunându-le că este adevărat, dar, totuşi, părea prea frumos ca să fie adevărat. (John a încercat asta cu mine, înainte să ne hotărâm să scriem această carte. Expresia mea șocată mi-a scos în evidență sentimentele de neîncredere, urmate de un hohot de râs şi de exclamația: „Haide, nu se poate să vorbeşti serios! Ştiu că chestia aia îngrașă. Nu poţi să-mi spui că este sănătoasă!" Totuşi, atunci când John mi-a explicat unele dintre descoperirile cercetărilor şi după ce am analizat bine toate substanțele care se făceau vinovate de îngrășare din regimul meu alimentar — căci am o slăbiciune pentru prăjiturile cu cremă, pentru băuturile fierbinți, pentru înghețată, plăcinte şi frişcă! — am aflat că ceea ce spunea avea logică — dar, desigur, cu condiția să mănânc ciocolată în cantități moderate!)

Aceste descoperiri m-au interesat așa de mult încât, după ce am discutat cu John, am hotărât să adunăm tot ce știm noi despre ciocolată și să scriem această carte. Am mai hotărât de asemenea, din moment ce acum suntem plini de entuziasm, ca acest ghid să fie scris de o femeie — de mine!

Pentru a confirma cercetările făcute de John, o prietenă mi-a spus într-o zi o poveste fascinantă. Aidoma multor femei în vârstă de treizeci de ani, începuse să se îngrașe după ce a născut. Încercase mai multe feluri de regim și era foarte atentă la ceea ce mânca, dar, totuși, rezultatul era același: cântarul arăta aceeași greutate. În cele din urmă, s-a hotărât: „De ce să mă mai obosesc să încerc? Am să mă bucur de viață." Unul din alimentele pe care îl scosese din regimul alimentar, pe care îl evita cu orice chip, era ciocolata. Se gândea: „Ei bine, de ce nu? De ce să nu mă bucur de gustul ei?" Și s-a hotărât ca, pe parcursul zilei, atunci când avea poftă, să mănânce o bucată sau două de ciocolată. După o vreme a observat, spre uimirea ei, că scăzuse în greutate! De fapt, considera că la vârsta ei arăta destul de suplă. A trebuit să fiu de acord și eu! Totuși, asta nu a fost tot. Atunci când nu a mai mâncat ciocolată, pentru că avea impresia că sigur nu putea să-i facă bine să consume atât de mult zahăr, a descoperit că a început din nou să se îngrașe. Asta pur și simplu a uimit-o! Cum se putea așa ceva? Dar chiar așa s-a întâmplat!

Desigur, o singură întâmplare ca aceasta nu dovedește cu adevărat nimic, dar povestea ei ne-a trezit interesul în ce privește avantajele uimitoare ale ciocolatei.

Înainte să lăsați din mână această carte și să dați fuga să faceți provizii de ciocolată pentru o lună, există niște lucruri importante pe care trebuie să le cunoașteți în legătură cu ciocolata. Primul este acesta: nu toată ciocolata este la fel! Unele tipuri de ciocolată vă fac bine. Altele sunt neutre. Alte produse din ciocolată nu sunt atât de bune pentru sănătatea noastră. Această carte vă va ajuta să identificați tipurile de ciocolată pe care trebuie să le evitați. Vă vom arăta cum să le alegeți în funcție de etichetă. În al doilea rând, ca orice lucru bun, e posibil să consumați prea mult. Așadar, câtă ciocolată este bine să consumăm și când anume consumăm prea multă? Poate că un al treilea lucru pe care trebuie să-l luăm în seamă este acela că ciocolata poate face parte dintr-un stil de viață care ne conferă frumusețe, energie, longevitate și ne supune mai puțin riscului îmbolnăvirii. Pare de necrezut? Este adevărat! Ciocolata vă poate face să vă bucurați de viață din plin și asta este ceea ce credem noi că simbolizează ciocolata — pur și simplu să te bucuri de viață.

Ciocolata poate face parte dintr-un stil de viață care ne conferă frumusețe, energie, longevitate și ne supune mai puțin riscului îmbolnăvirii.

Capitolul 1

Totul se află într-o cutie de bomboane

Dintotdeauna am fost foarte pasionată de ciocolată, iar în copilărie așteptam cu nerăbdare Crăciunul și sărbătorirea zilelor de naștere. Desigur, cea mai importantă sărbătoare cu ciocolată din an, Paștele, era un mic paradis de ciocolată! Încă îmi mai aduc aminte de bunica mea care îmi spunea: „Asigură-te că te poți îndepărta singură de mâncare și nu aștepta ca mâncarea să se îndepărteze din fața ta!" Îmi spunea asta de obicei după ce mâncasem al șaselea ou de ciocolată de Paști, iar hainele nu mă mai încăpeau de atâta mâncare.

Ciocolata este un aliment pe care cu greu îl poți refuza, dar cum este făcut și ce anume îi conferă însușiri deosebit de atrăgătoare?

Copacul Paradisului? Cacaua în timpurile aztece

Ciocolata se produce din boabe de cacao, care provin de la arborele de cacao (*Theobroma cacao*). Poate că puțini consumatori de ciocolată cunosc frumusețea extraordinară a copacului de cacao, care în țara lui de baștină crește în jungla luxuriantă din America Centrală și de Sud, de ambele părți ale ecuatorului. Imaginați-vă că treceți printr-o pădure tropicală plină de copaci verzi luxurianți. Din când în când, câte o pasăre cu penajul care-ți taie respirația zboară aproape de tine, etalând un curcubeu de culori prin penele sale. Un copac de mărime mijlocie cu frunze late, de un verde-închis, îți surprinde privirea și rămâi fascinat de fructul care are forma migdalei și care crește pe tulpina sa. Te întâmpină miliarde de culori: toate nuanțele de roșu, purpuriu, galben, maro și cafeniu. Cu siguranță așa trebuie să fi arătat și fructul pe care Eva a fost tentată să-l mănânce — culorile sale te atrag și te îmbie să-i mănânci conținutul deosebit. Nu este surprinzător că mayașii și aztecii din Mexic credeau că zeul agriculturii le-a dat arborele de cacao din Paradis și că boabele de cacao constituiau „mâncarea zeilor".

Arborele de cacao provine din pădurile tropicale din bazinul Amazonului (America de Sud), fiind mai târziu

adus în Mexic și Costa Rica. Arborii de cacao se cresc în prezent într-o zonă situată la 20 de grade nord și sud de ecuator în Brazilia, Venezuela, Indiile de Vest, Ghana, Nigeria, Coasta de Fildeș, Madagascar, Sri Lanka, Filipine, Malaysia și chiar în Hawaii. Cuvântul „ciocolată" provine de la cuvântul aztec *xocoatl*, care însemna „băutură amară". Regele aztec Montezuma folosea băutura în ritualurile religioase, iar boabele erau folosite ca monedă de schimb. De exemplu, s-a spus că valoarea unui sclav era în mod obișnuit de 100 de boabe. Imaginați-vă cum ar sta lucrurile în ziua de azi... seifurile ar conține ciocolată în loc de bani și ai fi considerat bogat dacă ai avea o mare cantitate de ciocolată în geantă!

Din timpuri străvechi, ciocolata a fost asociată cu plăcerea, pasiunea, energia și chiar sporea puterile sexuale. De fapt, băuturile pe bază de ciocolată preparate de către azteci erau foarte prețuite în noaptea nunții și nu în mod întâmplător constituiau o băutură favorită la ceremoniile de nuntă. Conform tradiției, era cunoscut faptul că Montezuma bea destulă ciocolată în timpul zilei și întotdeauna se fortifica bând acea licoare înainte de a-și vizita haremul — să ne gândim la ea ca la o formă străveche a Viagrei! Datorită proprietăților sale recunoscute de a conferi energie,

> Din timpuri străvechi, ciocolata a fost asociată cu plăcerea, pasiunea, energia și chiar sporea puterile sexuale.

ciocolata era de asemenea un aliment consumat de războinicii azteci în timpul campaniilor militare.

Desigur, ciocolata folosită de azteci în momentul în care primii europeni au ajuns în America Centrală era foarte diferită de ciocolata pe care o cunoaştem astăzi. Era o fiertură amară, făcută din boabe de cacao.

Aceste ingrediente erau puse într-un vas de pământ şi uscate la foc. Apoi, boabele erau strivite între două pietre şi transformate într-o pulbere, aşa cum grâul este măcinat pentru a obține pâine. Această pulbere era pusă într-un alt vas, umezită treptat cu apă, apoi se adăuga chilli (sau piper). După aceea, băutura putea fi închegată folosind făină de porumb până când putea fi modelată dacă se dorea. În acest fel, ciocolata putea fi consumată ca băutură sau mâncată ca o napolitană sau chiar ca un fel de terci.

Cacaua în Europa

Cacaua, ca băutură, a devenit cunoscută în Europa când Columb şi Cortés au adus boabele regelui Spaniei, între anii 1502–1528. Spaniolii au adăugat zahăr şi scorțişoară şi au încălzit amestecul pentru a-i îmbunătăți gustul, iar băutura a fost ținută secret aproximativ un secol.

Ulterior, cacaua a fost introdusă în Franța și până în anul 1657 și în Anglia, precum și în coloniile nord-americane ale olandezilor și englezilor.

Cultivarea și culesul boabelor de cacao

În ziua de azi, arborii de cacao sunt crescuți atât în plantații, cât și în pădurile tropicale. Arborele are nevoie de aproximativ șapte ani pentru a ajunge la maturitate și face niște inflorescențe mici, care cresc direct pe trunchiul și crengile copacului. Aceste flori delicate nu sunt polenizate de albine, ci de miliarde de insecte minuscule, zburătoare care se dezvoltă în vegetația în stare de putrefacție din junglă și trăiesc în aerul rece și umed al pădurii tropicale. E nevoie de aproximativ șase luni pentru ca păstăile colorate de cacao să se coacă, păstăi care conțin boabe de mărimea migdalelor, adăpostite într-o pulpă dulce ca de citrice. Un singur copac produce 50–60 de teci, fiecare la rândul ei conținând 20–40 de boabe.

Culesul și desfacerea boabelor se face încă numai manual — chiar și în această epocă dotată cu tehnologii avansate și cu mecanisme.care înlocuiesc munca omului.

În ciuda numeroaselor încercări de a concepe un sistem de cules mecanic pentru a aduna tecile de cacao din

copac, până acum s-a dovedit un lucru imposibil. Unul dintre motivele pentru care nu este posibil îl constituie faptul că trebuie să se acționeze cu foarte mare atenție pentru a nu se strica inflorescențele care cresc în apropiere. Până și desfacerea tecilor și extragerea boabelor umede se face încă manual, chiar dacă inginerii încearcă de zeci de ani să creeze o mașină mecanică pentru a sparge și a extrage boabele. Cacaua este unul dintre puținele alimente din ziua de azi care sunt încă culese și separate exclusiv manual. Boabele, care au grăsime în proporție de 31 %, 14% carbohidrați și 9% proteine, sunt amare din cauza conținutului lor alcaloid, așa că este necesară fermentarea pentru a rezulta gustul intens al ciocolatei.

Abia acum și-au dat seama producătorii că cele mai aromate boabe de cacao sunt cele cultivate într-o pădure tropicală, adăpostite de umbra naturală a copacilor mai înalți.

Sunt mulți ani de când majoritatea boabelor de cacao se cultivă în plantații, dar practica ce se dezvoltă acum a luat o interesantă turnură ecologică. Abia acum și-au dat seama producătorii că cele mai aromate boabe de cacao sunt cele cultivate într-o pădure tropicală, adăpostite de umbra naturală a copacilor mai înalți. Aroma boabelor cultivate în acest fel este net superioară celor crescute în plantațiile obișnuite. Un alt factor important este acela că două anotimpuri ploioase pe an sunt ideale

pentru dezvoltarea tecilor. Acest lucru i-a îndemnat pe unii fabricanți de ciocolată să înceapă o campanie activă împotriva tăierii pădurilor ecuatoriale și a distrugerii mediului și au început în schimb să-i încurajeze pe fermieri și pe proprietarii de plantații să-și cultive arborii de cacao în pădurea tropicală și să se străduiască să conserve mediul natural al pădurii tropicale. În acest moment, totul este doar un vis, dar nu ar fi minunat dacă mâncând o bomboană de ciocolată pe zi am ajuta la conservarea minunatelor păduri tropicale ale planetei noastre?

Acea minunată aromă a ciocolatei — cum se obține?

Aroma ciocolatei se obține în două etape: prima, pe plantație, prin fermentarea corectă a boabelor umede de către cultivator, și a doua de către procesorul din fabrică în etapa de prăjire. Fermentarea se realizează lăsând boabele în cutii din lemn sau în grămezi, pe jos, acoperite cu frunze de banană, timp de una până la cinci zile, în funcție de sortimentul de boabe. Apoi, boabele se usucă la soare alte cinci până la șapte zile. Boabele uscate sunt de obicei trimise în fabrici de cacao din străinătate unde sunt prăjite timp de 40 de minute, la o temperatură de 100–220°C, pentru a spori aroma. După prăjire, boabele

sunt decojite şi pulpa boabei, sau miezul, se macină până ajunge o pastă care acum se numeşte pastă de cacao sau lichior de ciocolată şi care este foarte amară. Morile mecanice introduse în timpul revoluției industriale au făcut ca ciocolata să fie accesibilă tuturor oamenilor, nu numai aristocraților şi nobilimii.

> Aroma ciocolatei se obține în două etape: prima, pe plantație, prin fermentarea corectă a boabelor umede de către cultivator, şi a doua de către procesorul din fabrică în etapa de prăjire.

În 1828, un chimist olandez, Conrad J. van Houten, a dezvoltat un nou tip de presă hidraulică cu care a putut să preseze aproximativ jumătate din untul de cacao care se afla în pastă şi care se forma în urma măcinării boabelor. În urmă rămânea un reziduu sfărâmicios, ca un fursec, care putea să fie pulverizat într-o pudră fină. Apoi, Van Houten a mai avansat şi a tratat pudra cu săruri alcaline care i-au permis să fie amestecată cu apă. Acest procedeu, care a ajuns să fie cunoscut sub numele de „olandez" sau „alcalinizare", a închis ciocolata la culoare şi în acelaşi timp i-a îndulcit gustul, astfel încât nu mai era la fel de intens. Acest nou procedeu a condus la fabricarea a ceea ce acum cunoaştem drept „praf de ciocolată" şi a revoluționat industria ciocolatei.

Ați gustat vreodată ciocolata neprelucrată? Ați vrut vreodată s-o gustați? Îmi aduc aminte că în copilărie o

ajutam pe mama să pregătească multe prăjituri cu ciocolată, care erau specialitatea ei. Într-o seară, m-a învins curiozitatea şi am întrebat-o pe mama dacă pot gusta nişte cacao. „Nu”, a răspuns ea, „nu o să-ți placă”. Nu am înțeles de ce spunea asta, pentru că mă gândeam că amestecul din castron care conținea cacao, zahăr, ouă, făină, lapte, unt şi vanilie avea un gust deosebit de bun, aşa că de ce n-ar avea şi cacaua un gust deosebit de una singură? Aşa că, în momentul în care mama s-a întors cu spatele, am gustat pe furiş din conținutul din castron; rezultatul a fost că, nefiind obişnuită cu gustul acela necunoscut de cacao neprelucrată, m-am strâmbat, iar stomacul meu a reacționat şi el imediat.

Perfecționarea procedeului

Întrebarea importantă este: cum se transformă cacaua, acea substanță maronie, cu aspect puțin atrăgător, într-un aliment căreia puține persoane îi pot rezista? Ei bine, se pare că nu la mult timp după ce procedeul lui Van Houten a devenit cunoscut, unul dintre fabricanții de ciocolată s-a gândit să topească untul de cacao şi să-l combine cu un amestec de boabe de cacao măcinate şi zahăr. Amestecul care a rezultat a fost o pastă fină, care putea fi prelucrată

şi care permitea ca zahărul suplimentar să fie adăugat fără să devină zgrunţuros. Această compoziţie păstoasă putea fi turnată în forme şi modelată, devenind apoi prima ciocolată comestibilă.

Zahărul şi laptele solidificat s-au adăugat la ciocolata solidificată pentru a obţine ciocolata cu lapte prin procedeul elveţian introdus de către Henri Nestlé în 1875. Rafinarea acestui amestec — prin presare între rulouri timp de şaptezeci şi două de ore — a micşorat granulele până au ajuns aproximativ de mărimea a câţiva microni, conferind acestei ciocolate gustul fin pe care am ajuns să îl cunoaştem în cazul ciocolatei de calitate.

A urmat în curând o altă îmbunătăţire în procesul obţinerii ciocolatei moderne, din nou în Elveţia. În 1880, a fost inventat procedeul „conching" de către un fabricant de ciocolată elveţian, Rodolfe Lindt. Prin acest procedeu, se amesteca ciocolata lichidă încet, o anumită perioadă de timp. În timpul acestuia, este prelucrat gustul final al ciocolatei. Orice gust amar rezidual este înlăturat. Ciocolata obţinută prin această metodă este de obicei descrisă ca fiind mai puţin aspră şi cu un gust potrivit. Procedeul reprezintă etapa finală în arta de a produce ciocolata, iar pe parcurs intervin schimbări importante în privinţa gustului. Anumite arome volatile se pierd în vreme ce sunt adăugate altele, de exemplu vanilie, mentă,

cuişoare sau scorţişoară. Utilizarea vaniliei datează din vremurile aztecilor care de asemenea adăugau acest extract din planta respectivă în băutura lor. În ziua de azi, extractul pur de vanilie este folosit pentru bomboanele de cea mai bună calitate, însă bomboanele mai ieftine, produse în masă, în mod sigur conţin aroma sintetică cunoscută ca vanilină.

Diverse ingrediente pentru diverse ciocolate

V-aţi uitat vreodată la lista cu ingrediente de pe ambalajul unei ciocolate? V-aţi întrebat vreodată care sunt reţetele pentru diversele tipuri de ciocolată? Şi cum poate ciocolata albă să fie numită „ciocolată" când nu este maronie? Ei bine, o reţetă bună pentru o ciocolată obişnuită ar conţine în mod normal aproximativ 30% zahăr, care a fost fin măcinat, în jur de 70% lichior de cacao care ar include aproximativ 30% unt de cacao şi o cantitate mică de lecitină şi de extract de vanilie pură, poate în jur de 1% în total. Ciocolata cu lapte produsă în masă se obţine de obicei din aproximativ 10% pastă de cacao, 23% unt de cacao, 40% zahăr şi aproximativ 26% lapte solidificat, precum şi cantităţi mici de emulsificatori şi arome. Ciocolata albă nu conţine cacao solidificată,

fiind produsă doar din unt de cacao, cu zahăr adăugat, lapte, arome şi emulsificatori precum lecitina. Desigur, ciocolata albă nu are aceeaşi savoare precum ciocolata cu lapte sau ciocolata simplă, dar are totuşi gustul minunat, fin şi cremos al unei ciocolate normale.

Pentru că lichiorul de cacao este costisitor, există o tendință de a-l substitui cu ingrediente mai ieftine, precum este zahărul. Este desigur mai ieftin să adaugi mai mult zahăr în ciocolată şi să reduci cantitatea de lichior de cacao. O altă modalitate de a reduce costul fabricării ciocolatei este acela de a folosi grăsimi vegetale solide în loc de unt de cacao.

Vom vedea în capitolul 5 că aceste tipuri de ciocolată au însuşiri medicale total diferite.

Un alt tip de ciocolată este glazura. Aceasta este un tip de ciocolată de foarte bună calitate folosit în special pentru decorări şi pentru copt. De câte ori ați avut de gând să preparați fursecuri trase în ciocolată, însă acele mici grămăjoare dulci şi fine nu vă lăsau să serviți doar unul, două sau chiar trei? Înainte să vă dați seama, pachetul s-a terminat, iar untul, zahărul şi făina rămân pe masă lângă vasul mixerului. Glazurile au un procentaj ridicat de unt de cacao, iar acest fapt le permite să formeze straturi foarte subțiri.

Ciocolata poate fi turnată în diverse forme şi transformată în batoane şi diverse produse. Poate fi folosită pentru a glazura diferite produse, cum ar fi batoanele cu müsli, arahidele, precum migdalele, alunele de pădure, nucile de Brazilia sau alunele obişnuite şi fructele confiate, cum ar fi stafidele. Pe de altă parte, arahidele şi fructele sunt adesea adăugate în ciocolată, ca de exemplu o ciocolată cu lapte cu fructe şi nuci. Alte umpluturi dulci pot fi trase în ciocolată, iar acestea se găsesc adesea în binecunoscuta cutie de bomboane. De fapt, cutia cu bomboane de ciocolată este unul dintre cadourile tradiționale occidentale oferite la o întâlnire romantică, împreună cu un buchet de flori — o modalitate sigură de a cuceri inima oricărei fete! Ce apartament nupțial ales de miri ar mai fi la fel de primitor fără o cutie minunat decorată cu bomboane pentru ocazii speciale? Datorită umpluturilor care-ți lasă gura apă obținute din diverse creme de fructe şi lichioruri (cum ar fi de cireşe, kumquat, piersici, pere, caise sau portocale), puține persoane rezistă tentației de a nu gusta dintr-o cutie cu bomboane! Umpluturile suplimentare includ trufe cu lichior de şampanie, bucăți de ghimbir şi praline exotice. Desigur nu trebuie să ne înfruptăm dintr-o cutie de bomboane doar la întâlniri romantice şi în luna de miere.

Să te bucuri de ciocolată la maxim!

Pentru cunoscătorul de ciocolată, până şi consumarea acestui produs este o artă. La fel ca și degustarea vinului sau a unei cafele rafinate, aceasta poate fi o experiență senzuală. S-a sugerat ca, pentru a te bucura într-adevăr de ciocolată, aceasta să fie lăsată să stea la temperatura camerei (19–25°C). În cazul unei ciocolate simple, degustarea presupune să țineți ciocolata în gură câteva momente pentru a savura doar aromele de la început şi savoarea ciocolatei, iar apoi, în timp ce muşcați, să o mestecați încet de câteva ori pentru a elibera aromele secundare. Apoi, lăsați ciocolata să se odihnească pur şi simplu pe cerul gurii, în părțile laterale ale gurii şi pe limbă, astfel încât să savurați întreaga gamă de arome, iar în vreme ce ciocolata se topeşte bucurați-vă de gustul care v-a rămas în gură. Experții spun că ciocolata ar trebui să fie consumată încet, pe bucățele, şi savurată. Este un aliment care vă aduce deosebit de multă plăcere atunci când este mâncată corect.

> Pentru cunoscătorul de ciocolată, până și consumarea acestui produs este o artă. La fel ca și degustarea vinului sau a unei cafele rafinate, aceasta poate fi o experiență senzuală.

O ciocolată cu umplutură trebuie savurată puțin diferit. În acest caz, specialiştii sugerează să lăsați ciocolata în gură câteva momente tot pentru a savura aromele şi gustul primar.

Apoi, trebuie mestecată cam de cinci ori pentru a amesteca ciocolata cu umplutura, după care lăsați acest amestec să se topească încet, astfel încât să cunoașteți o nouă gamă de arome rezultate în urma îmbinării ciocolatei cu umplutura. Din nou trebuie să lăsați ca gustul să persiste în gură înainte să înghițiți. După părerea noastră, ciocolata este un mijloc ideal de a încheia o masă, dar în general ciocolata și vinul nu sunt compatibile. Acest lucru poate vă va surprinde, dar motivul este că intensitatea prelungită a aromei ciocolatei poate concura cu aroma și savoarea vinului.

Producerea bomboanelor separate poate constitui o altă formă de artă. De câte ori ați privit uimiți diversele forme, îmbinări și modele care au fost folosite pentru a decora ciocolata? Bomboanele pot avea o frumusețe a lor, iar îndemânarea și imaginația dau cele mai diverse forme ciocolatei. Mai există de asemenea și ambalajele pentru ciocolată. Bomboanele în sine constituie o artă vizuală și comestibilă, iar ambalajele sunt o artă menită să încânte ochiul. Diferitele modele, culorile, tipurile de materiale pot să aducă iarăși atât de multă plăcere. Acestea pun la încercare creativitatea artiștilor care le realizează. Transmit mesaje de bucurie, de iubire, de afecțiune, de pasiune și veselie. Ciocolata este cu adevărat o hrană a Paradisului.

Capitolul 2

Cel mai indicat aliment pentru a te simți bine

Cum vă simțiți după ce tocmai ați mușcat dintr-o ciocolată savuroasă? Gustul dulce plutește în gură și ciocolata se topește ușor. Vă străbat senzații de plăcere în timp ce înghițiți și oftați de încântare. V-ați întrebat dacă acel sentiment se datorează ciocolatei sau este vorba doar de reacția corpului dumneavoastră când vă relaxați și luați o pauză?

Acel efect de plăcere...

Unul dintre motivele pentru care ne place ciocolata atât de mult este acela că produce o senzație de plăcere după

ce începem să o consumăm. Și aceasta deoarece ciocolata conține o substanță fitochimică numită feniletilamină (FEA). Această substanță în speță aparține unei grupe de substanțe chimice cunoscute drept endorfine. Ele au un efect stimulativ asupra creierului. Atunci când sunt eliberate în sânge, substanțele chimice de tip endorfin ne fac să ne simțim bine. Ne încarcă cu energie pozitivă și ne fac să simțim fericire și plăcere. Acestea sunt asemănătoare cu sentimentele cunoscute drept „starea de bine a alergătorului" (*runner's high*). Poate avea efectul de a ne spori energia și așa-zisa vioiciune mentală.

Când eram la colegiu, ciocolata era cel mai căutat aliment în perioada studiului intens. Mergeam în grupuri la cel mai apropiat magazin și goleam rafturile pentru ospețele nocturne. Când se termina rezerva, cantina colegiului era asaltată de o mulțime de studenți înfometați de ciocolată, de obicei în jurul orei 11 p.m., după ultimul meci de baschet (atunci când pretindeam că studiem). Prietenii mei și cu mine ne alăturam adesea acestei mulțimi dezordonate și înșfăcam cât de multă ciocolată puteam, apoi ne întorceam în cămin și încropeam „picnicuri cu ciocolată" ca să ne ajute să trecem cu bine încă o noapte lungă de studiu. Dacă vreunul dintre elevii școlilor din apropiere voia să strângă bani în scopuri caritabile, nu trebuia decât să vină în căminul fetelor și

să anunțe că vând ciocolată, după care erau asaltați de fetele care le fluturau banii în față! Uneori mă gândesc cam ce credeau despre noi!

John citează un studiu semnat de doi psihanaliști din New York care tratau un grup de femei „dependente de iubire" în urmă cu câțiva ani. Acești psihanaliști au descoperit că în creierul acestor femei se producea o mare cantitate de FEA. Atunci când senzația de iubire a dispărut, la fel s-a întâmplat și cu producerea substanței FEA. La un moment dat, cu toții am trăit sentimentul dragostei. Poate că s-a întâmplat când eram la școală, la facultate sau mai târziu în viață. Este cel mai frumos moment, cunoscut prin senzațiile de plăcere pe care le trăim pur și simplu când suntem în prezența persoanei iubite. În mod interesant, consumarea ciocolatei poate produce aceleași senzații de plăcere. Acest fapt dă naștere multor afirmații (majoritatea emise de femei), conform cărora ciocolata este mai plăcută decât sexul. Atunci când suntem îndrăgostiți, creierul nostru eliberează anumite substanțe chimice care creează sentimentele de plăcere și euforie de care ne bucurăm din plin. Oamenii de știință au descoperit de curând că ciocolata conține unele din aceste substanțe chimice, ceea ce confirmă faptul că momentele de plăcere pe care le simțim atunci când mâncăm

ciocolată sunt de fapt reale. Nu este surprinzător faptul că ciocolata este foarte strâns legată de iubire şi prietenie.

Atunci când ţesutul creierului produce FEA, aceasta este distribuită în sistemul nervos central. Mai multe studii au arătat că FEA este un important modulator al stării de spirit şi că atunci când nu avem suficient FEA în creier suferim o stare de depresie. S-a demonstrat că persoanele care suferă de depresie acută au un nivel foarte scăzut de FEA în corp. Pe de altă parte, ciocolata conține o cantitate substanțială de FEA, de la aproximativ 0,4 până la 6,6 micrograme pe gram de ciocolată. Desigur, ciocolata nu este singurul aliment care conține FEA. De fapt, se găsesc cantități mai mari în alimentele obişnuite precum brânzeturile şi în anumite mezeluri.

Atunci când suntem îndrăgostiţi, creierul nostru eliberează anumite substanţe chimice care creează sentimentele de plăcere şi euforie de care ne bucurăm din plin. Oamenii de ştiinţă au descoperit de curând că ciocolata conţine unele din aceste substanţe chimice.

Ciocolata vă poate salva de sindromul premenstrual (SPM)

Multe persoane simt o nevoie acută de a mânca ciocolată, mai ales femeile descoperă că poftesc la ciocolată

mai ales înainte şi în timpul menstruaţiei. De fapt, în urma unui studiu despre pofta pentru anumite mâncăruri efectuat pe studenții de la o universitate a reieșit că ciocolata este cel mai des menționat aliment de către femei. 32% dintre femei au afirmat că există o legătură cu ciclul menstrual. Alte alimente dorite în această perioadă erau cele cu gust plăcut, dulce şi bogate în grăsimi. Nu există nici o îndoială că aceste pofte sunt reale. În cazul ciocolatei, unii specialişti afirmă că astfel de pofte pot fi o încercare de autoreglare a nivelului de FEA din creier şi a stării de spirit. Deci, este întocmai cum afirmă Karen Scalf Linamen în titlul cărții ei de succes pentru femei: *Just Hand Over the Chocolate and No One Will Get Hurt!* (Dă-mi ciocolata şi nimeni nu va păți nimic!)

Ciocolata ne face adesea să ne simțim mai bine atunci când suntem trişti sau supărați. Fără bilețele pe care scrie „Îmi pare rău"; mai bine o cutie cu bomboane fine și totul va fi dat uitării! Un sondaj făcut asupra femeilor a scos în evidență că 68% dintre femei poftesc ciocolată la un moment dat şi 50% dintre ele ar alege ciocolata în loc să facă dragoste! 22% preferau ciocolata ca să le ridice moralul mai mult decât bărbații. Se spune că o tânără actriță de succes ar fi declarat:

„Sexul este bun, dar ciocolata combinată cu sexul este şi mai bună!" Femeile poftesc la ciocolată în preajma menstruației, căci consumarea ciocolatei poate ridica moralul și ajută la calmarea durerii şi a depresiei asociate cu aceste zile. Următoarea experiență reală ilustrează acest lucru.

Mergeam spre casă cu maşina de la serviciu, într-o după-amiază, împreună cu soțul meu, cu care tocmai mă căsătorisem. El m-a întrebat cum mi-am petrecut ziua.

— Bine, am răspuns eu scurt.

Acest răspuns a fost urmat de o tăcere care se prelungea. De obicei, soțul meu și cu mine discutăm tot timpul în drum spre casă, povestindu-ne întâmplările de la serviciu. Probabil că el şi-a dat seama că lucrurile stau altfel în acea zi și m-a întrebat ce este în neregulă, era vorba de ceva ce-mi spusese el?

— Nu, nimic, a venit din nou răspunsul meu care abia se auzea.

Nelăsându-se intimidat de această stare a mea, soțul meu a insistat:

— Eşti sigură?

Leul din interiorul meu voia să ragă, în vreme ce o altă durere ascuțită ca un cuțit mă străbătea în zona bazinului.

— O să mă simt bine, dragă, am spus eu cu respirația tăiată, dacă ai să-mi cumperi o ciocolată.

Așa că el s-a conformat.

Pentru că majoritatea dintre noi consideră că ciocolata este așa de plăcută, eliminăm endorfine.

După aproximativ o lună, ne aflam într-un centru comercial din zonă când soțul meu mi-a arătat parcă într-o doară:

— Draga mea, uite o grămadă de ciocolată acolo, dacă vrei.

Există multe alte modalități prin care ciocolata ne poate afecta starea de spirit. De exemplu, s-a demonstrat că mirosul ciocolatei încetinește undele cerebrale, făcându-ne să ne simțim liniștiți. Majoritatea timpului, creierul este dominat de ceea ce se cheamă „undele beta" (frecvența normală de trezire). Când activitatea cerebrală încetinește până ajunge la unde alfa, trăim o senzație plăcută de relaxare calmă, dar alertă. De asemenea, pentru că majoritatea dintre noi consideră că ciocolata este așa de plăcută, eliminăm endorfine. Acestea se elimină de asemenea în creier în timpul altor activități plăcute, cum ar fi în timp ce facem dragoste. Din punct de vedere farmacologic, aceste endorfine acționează asemănător cu morfina, ceea ce ne ușurează durerea și ne dă o stare de bine.

Un alt motiv fascinant pentru care noi, femeile, poftim la ciocolată chiar înainte de menstruație este reacția intuitivă a organismului de a-și suplimenta nevoia de magneziu. Magneziul este un element important pe care îl vom menționa într-un capitol mai târziu și care, asociat cu calciul, ne ajută să avem dinți și oase sănătoase. Totuși, cercetătorii în medicină au descoperit de curând că lipsa de magneziu poate contribui la apariția simptomelor sindromului premenstrual (SPM). Se știe, de asemenea, că stresul stimulează o eliminare sporită a magneziului din corp. Lipsa magneziului are ca rezultat secarea selectivă a nivelului de dopamină din sistemul nervos central, un neurotransmițător care transmite stări de euforie și satisfacție. Dopamina joacă de asemenea un rol important în creier și echilibrează un alt neurotransmițător care se găsește în sistemul nervos central numit serotonină. Consumarea multor dulciuri, a alimentelor bogate în carbohidrați, poate stimula creierul să producă o cantitate mare de serotonină. Totuși, dacă aceste cantități sporite de serotonină nu sunt compensate prin dopamină, atunci se poate să ne confruntăm cu primele simptome de SPM. Necesarul de magneziu obținut prin consumarea de ciocolată poate ajuta la redresarea nivelului de dopamină pentru

a echilibra cantitatea de serotonină și deci pentru a reduce SPM.

Atât ciocolata, cât și praful de cacao conțin o concentrație mare de magneziu de care corpul femeilor are nevoie în această perioadă. De aceea, nu trebuie să ne simțim vinovate pentru că poftim la ciocolată în acele zile ale lunii. Dar asta nu reprezintă o scuză ca să ne lăsăm purtate de val și să exagerăm mâncând ciocolată. Nu uitați, cantitatea maximă ideală de ciocolată pentru a fi consumată este în jur de 50 de grame pe zi, adică o ciocolată de mărime medie. De aceea, într-un capitol ulterior vom discuta despre alte metode sănătoase cu ajutorul cărora ne putem asigura că asimilăm cantități suficiente de magneziu și alte substanțe nutritive importante.

Cantitatea maximă ideală de ciocolata pentru a fi consumată este în jur de 50 de grame pe zi, adică o ciocolată de mărime medie.

Mai există și un alt aspect incitant în legătură cu serotonina. Cantitățile scăzute de serotonină din creier sunt considerate a fi cauza depresiilor și duc la nevoia de a consuma carbohidrați, printre care și ciocolata. S-a descoperit de curând că lumina solară pe care o percepem vizual în timpul zilei stimulează producerea serotoninei în creier. Asta nu înseamnă că trebuie să privim drept în soare! Acest lucru poate cauza probleme oculare grave.

Expunerea ochilor la o lumină insuficientă pe parcursul zilei, când lucrăm înăuntru, mai ales iarna, poate conduce la scăderea nivelului serotoninei. În trecut, acest tip de depresie a fost adesea denumit „melancolia de iarnă". Dacă descoperim că tânjim după carbohidrați și ne simțim și deprimați, poate că a sosit timpul să ne dea de gândit faptul că în timpul programului obișnuit nu ne expunem suficient de mult la lumină în timpul zilei.

John a subliniat câteva studii efectuate de către cercetători de la Universitatea din Columbia din Statele Unite. Aceștia au descoperit că jumătate din pacienții tratați, care aveau o dorință intensă de a consuma carbohidrați și care se expuneau la două mii și jumătate de lucși de lumină (adică o cantitate de lumină care este de cinci ori mai intensă decât iluminarea obișnuită de interior) timp de două ore dimineața, se vindecau complet atât de depresie cât și de dorința de a consuma carbohidrați, în vreme ce cealaltă jumătate dădea semne mai lente de îmbunătățire a stării lor. Cercetătorii au descoperit că lumina de dimineață este mai eficientă decât lumina din timpul zilei.

Deși oamenii de știință încă mai descoperă lucruri noi despre importanța luminii din timpul zilei și expunerea

la soare pentru starea noastră de bine, este de reținut că, dacă ne trezim puțin mai devreme dimineața ca să facem o plimbare matinală înainte de serviciu, evităm să purtăm ochelari în zilele când nu este neapărat necesar şi dacă ieşim din birou în aer liber la prânz putem compensa avantajele pe care le obținem dacă mâncăm ciocolată.

Ciocolata nu este un aliment ilegal!

În 1996, cercetătorii de la Institutul de Neurologie din San Diego, California, au publicat un articol fascinant în prestigioasa revistă *Nature*, cu titlul „Efectul substanțelor de tip canabis conținute de ciocolată asupra creierului". Neuronii din creier produc şi emit o substanță chimică denumită „anandamidă", care literal înseamnă „fericire interioară". Această substanță chimică este o lipoproteină endogenă a creierului care activează şi se leagă de receptorii canabinoizi din creier. Rezultatul este un efect psihoactiv care constă într-o sensibilitate sporită şi o stare de euforie asemănătoare cu efectele cunoscute ale drogurilor psihoactive canabinoide, cum ar fi marijuana. Anandamida poate creşte activitatea dopaminei şi a altor substanțe neurochimice din creier. Se

pare că ciocolata conține chimicale asemănătoare cu anandamida, care își extind activitatea în creier și drept urmare efectul este acela al unei stări de bine.

La scurt timp după ce acest studiu a fost publicat, un avocat belgian a încercat să-și salveze clientul de acuzația că ar fi fumat și vândut marijuana sugerând că acesta ar fi mâncat o cantitate mare de ciocolată care conținea substanțe asemănătoare cu canabisul. După spusele avocatului, acestea erau cauza pentru care testul de consumare a canabisului ieșise pozitiv. Ideea respectivă a fost ulterior cercetată de oameni de știință de la Laboratorul de Toxicologie din Leuven, Belgia. Studiul a arătat că ciocolata nu se putea face vinovată pentru faptul că testul de canabis ieșise pozitiv; drept rezultat, ideea avocatului a putut fi respinsă și acuzatul condamnat. Înainte să ne facem prea multe griji, trebuie să precizăm că o femeie cu o greutate de 60 kg ar avea nevoie să consume mai mult de 10 kg de ciocolată ca să se simtă „drogată”.

Stimulenții existenți în ciocolată

Un compus din ciocolată despre care auzim mai des este cofeina, stimulentul care se găsește de asemenea în

cafea, ceai şi în coca-cola. Cofeina interacţionează cu neuromodulatorii din creier (provocând o senzaţie de vioiciune mai accentuată) şi catalizează alţi compuşi ai glandei suprarenale care stimulează uşor sistemul nervos central. O cantitate mare de cofeină în regimul alimentar îi poate face pe copii hiperactivi sau agitaţi, iar adulţilor care sunt supuşi stresului cofeina le poate creşte tensiune arterială şi mai mult.

Totuşi, ceea ce trebuie să reţinem este că nivelul cofeinei din ciocolată este relativ scăzut. Cafeaua, ceaiul şi coca-cola sunt pe departe sursele principale de cofeină din regimul alimentar. De fapt, o ceaşcă de ciocolată fierbinte conţine aproximativ aceeaşi cantitate de cofeină ca şi o ceaşcă de cafea decofeinizată. O porţie de 20 g de ciocolată cu lapte conţine în mod obişnuit doar în jur de 4 mg de cofeină, în comparaţie cu 60–90 mg de cofeină pe care o conţine o ceaşcă normală de cafea, iar cantităţile mici, sub 20 mg, nu par să aibă un efect sesizabil asupra corpului. Chiar şi o ciocolată amăruie de 50 g conţine în mod obişnuit doar în jur de 38 mg de cofeină, ceea ce ar însemna mai puţin decât cofeina conţinută de o ceaşcă de ceai sau de băutura standard medie pe bază de cola.

Desigur, ciocolata mai conține și alte stimulente mai slabe, cum ar fi teobromina. Această substanță naturală este un foarte slab stimulent cardiac, dar are și însușirea de a fi un relaxant muscular ușor și un vasodilatator. Poate fi de ajutor, dar în mică măsură, pentru a scădea tensiunea arterială.

Cu toții am auzit exclamația: „A, nu! Să nu mori de ciocolată!" atunci când cineva aduce în cameră un platou mare cu bomboane. Desigur, este foarte puțin probabil să muriți din cauza ciocolatei. Am văzut odată într-un restaurat un fel de mâncare denumit „Moartea prin Ciocolată" și când am împlinit 18 ani am dat o petrecere la care ne-am ospătat din plin cu ciocolată. Toate produsele din meniu erau din ciocolată sau pe bază de ciocolată. Singurul efect pe care l-am resimțit în urma faptului că am mâncat atât de multă ciocolată a fost o ușoară greață și multă energie de consumat! Totuși, a trecut ceva timp până când am mâncat din nou ciocolată!

Nu este bine să ne hrănim animalele de companie cu ciocolată. Câinii și pisicile se pot îmbolnăvi grav dacă mănâncă. Se pare că teobromina are un efect mult mai grav asupra ritmului cardiac al acestor animale. De aceea este teoretic posibil ca aceste animale să moară dacă le dăm cantități mari de ciocolată. Efectul asupra oamenilor

este cu totul diferit. Prin comparație, mușcătura unui păianjen veninos poate fi fatală pentru om, în vreme ce câinii și pisicile sunt imune la veninul acestui păianjen.

Deși ciocolata conține stimulente cum ar fi cofeina și teobromina, credeți sau nu, părerea generală este că ciocolata este foarte indicată împotriva stresului. Acest fapt este considerat adevărat pentru că ciocolata conține o altă substanță care se cheamă acid valeric, care relaxează și liniștește. Putem observa că ciocolata este un aliment uimitor și un amestec natural de compuși care ne fac să ne simțim bine. Așa cum a afirmat și M. Roach în articolul său cu titlul: „Mai multe motive ca să adorăm ciocolata" (*New Woman*, februarie 1989, pag. 135): „Caviarul este rafinat, dar oamenii nu se declară încântați de cutiile în formă de inimă de cinci kilograme care să conțină caviar... nimeni nu dă fuga la ora trei dimineața la magazinul non-stop să cumpere acadele, dar ciocolata... ciocolata îți inspiră o pasiune rezervată în mod normal lucrurilor mai mărețe decât mâncarea."

Părerea generală este că ciocolata este foarte indicată împotriva stresului.

Capitolul 3

De ce este ciocolata un aliment sănătos

Ciocolata — un aliment sănătos? Sună prea bine ca să fie adevărat, nu? Sigur, cum poate ceva atât de dulce şi gustos... atât de, atât de... bun, să fie un aliment sănătos? Dacă cineva ne-ar spune că ciocolata este un aliment sănătos, majoritatea dintre noi am fi probabil sceptici. Este ceva care contrazice tot ceea ce am fost învăţaţi vreodată despre ciocolată; de exemplu că îngraşă, că îţi apar coşuri şi că vei face vizite destul de dese la dentist ca să-ţi plombezi cariile. Un magazin cu mâncăruri sănătoase este ultimul loc unde s-ar gândi cineva să caute ciocolată. Cum poate ceva atât de dulce şi de delicios să fie sănătos? Se pare că nu cadrează cu celelalte alimente aflate acolo. Din contră, ne-am aştepta să găsim

alimente precum fructe şi legume naturale, sau poate o gamă variată de ceaiuri de plante.

Ce înseamnă hrană sănătoasă?

Mulţi dintre noi consideră că alimentele sănătoase sunt cerealele de la micul dejun, bogate în fibre, sau pâinea din făină integrală care conţine grâu măcinat şi alte cereale integrale. Într-adevăr, dacă am intra într-un magazin alimentar cu produse recomandate ca sănătoase ce am găsi acolo? Am vedea o înşiruire de fructe confiate, cultivate natural, multe dintre ele fără conservanţi şi pachete de arahide, precum migdalele, alune americane, braziliene şi nuci. Am observa diverse tipuri de pâine exotică din făină integrală, pachete cu cereale mai puţin cunoscute, cum ar fi meiul sau hrişca, adaosuri alimentare, cum ar fi drojdia de bere şi lecitina, pachete cu seminţe de in, de floarea-soarelui şi de dovleac, uleiuri presate la rece, cum ar fi cel din seminţe de in şi macadamia. Se găsesc batoane cu müsli, îndulcite poate cu miere şi care conţin tot felul de seminţe (inclusiv seminţe de cânepă). E posibil să observăm chiar şi alimente exotice, cum ar fi pastele cu cânepă şi pâinea cu germeni de cânepă. Dar ne-am aştepta să găsim ciocolată? Nu prea. Dar există roşcove. Găsim alune învelite în roşcove,

batoane cu roşcove şi poate chiar dulciuri din roşcove. Dar de ce nu ciocolată?

De fapt, dacă am găsi ciocolată obişnuită într-un magazin cu alimente sănătoase mulţi dintre noi s-ar îndoi de integritatea proprietarului. Probabil că am găsi bine cunoscutul înlocuitor al ciocolatei, roşcova, care ne-a fost arătat multora dintre noi ca fiind un înlocuitor sănătos al ciocolatei. Dar gândiţi-vă: ce anume înseamnă aliment sănătos? Poate că prima imagine care ne vine în minte este aceea că trebuie să fie un aliment integral. Un aliment care conţine aproape toate substanţele nutritive ca acelea conţinute de un aliment proaspăt cules de pe câmp. Cu alte cuvinte, a fost cât mai puţin procesat. De exemplu, făina integrală este pur şi simplu obţinută din grâu integral măcinat. Pe de altă parte, făina albă care se vinde în mod obişnuit la magazin şi care se foloseşte pentru a obţine pâinea albă bine cunoscută a fost rafinată pentru a fi albă. În procesul de rafinare, tărâţele şi germenii s-au înlăturat şi odată cu ei şi substanţele nutritive importante pe care acestea le conţin, cum ar fi fibrele, potasiul şi magneziul. Aşa că nu prea găsim pâine albă într-un magazin cu alimente sănătoase.

Haideţi să ne gândim acum la alte lucruri pe care le găsim în magazinele cu alimente sănătoase, cum ar fi drojdia de bere şi uleiul din seminţe de in, presat la rece.

Aceste alimente se găsesc acolo pentru că suplimentează anumite însușiri funcționale. Drojdia de bere este o sursă de crom și de vitamina B. Uleiul din semințe de in, presat la rece, conține acizii grași omega 3. Aceste alimente nu se consumă în mod obișnuit simple, dar se utilizează pentru a ne suplimenta regimul alimentar cu substanțele nutritive care lipsesc adesea din alimentele procesate prin metode moderne. În general, pentru un regim alimentar sănătos avem nevoie de o varietate de alimente, iar pentru o sănătate optimă de o varietate de alimente care conțin o gamă largă de substanțe nutritive, adică să fie bogate în fibre, minerale sau antioxidanți și vitamine. Aici intervine ciocolata. Pe măsură ce parcurgeți acest ghid, veți descoperi că ciocolata are multe fațete în ce privește substanțele nutritive. Cu alte cuvinte, este un aliment multifuncțional, cu multe beneficii pentru sănătate.

> *Ciocolata este un aliment multifuncțional, cu multe beneficii pentru sănătate.*

Ciocolata și mineralele

Cacaua este aproape unică, în sensul că este un veritabil depozit de minerale. Cacaua și ciocolata conțin poate mai multe minerale decât orice alt aliment. În conformitate cu declarația Ministerului Agriculturii, Pescuitului și

Alimentației din Marea Britanie, cacaua conține mai mult fier decât orice altă legumă. Cantitatea de fier din cacaua pudră este în mod obișnuit de 14 miligrame la 100 g. Cacaua este de asemenea o sursă excelentă de potasiu și fosfor, precum și o sursă minunată de zinc, cupru și mangan, care sunt elemente importante de care corpul nostru are nevoie. De fapt, cercetătorii și dieteticienii au descoperit că ciocolata este o sursă importantă de cupru dietetic, folosit în regimul alimentar din America de Nord. Se crede că cuprul este un alt mineral important cu un rol esențial în prevenirea bolilor cardiace. Cercetătorii au descoperit de asemenea că fierul prezent în cacaua pudră poate fi folosit în proporție de 93%, iar 85% din cantitatea de fosfor se pare că se află într-o formă pe care organismul o poate folosi ca substanță nutritivă.

Unii nutriționiști au pus problema unui compus denumit acid oxalic, care se găsește în cantități mici în ciocolată. Acidul oxalic se poate combina cu minerale, precum fierul și calciul, în așa fel încât aceste elemente nu sunt accesibile organismului. Totuși, am menționat deja faptul că fierul conținut de ciocolată este extrem de bioaccesibil, indicând faptul că această formă de oxalat nu are efecte adverse asupra acestui mineral. De fapt, când multe alimente obișnuite au fost analizate pentru conținutul lor în acid oxalic, s-a descoperit că alimente

precum spanacul, ceaiul, sfecla roşie şi chiar alunele conţineau mai mult oxalat decât ciocolata.

Desigur mai există un alt aspect important în ce priveşte mineralele. Majoritatea mineralelor asimilate de către organism sunt stocate pentru a fi folosite la momentul potrivit. Unii specialişti nutriţionişti sunt îngrijoraţi în legătură cu persoanele care iau suplimente alimentare care conţin anumite minerale şi care pot deregla echilibrul natural al organismului. Consumarea în exces a unui singur mineral poate cauza scăderea unui alt mineral. Dacă luaţi suplimente pe bază de minerale în mod constant şi sunteţi îngrijoraţi că nu aveţi suficiente minerale, cel mai bine este să discutaţi cu medicul dumneavoastră. Se pare că una dintre cele mai bune metode prin care putem asimila mineralele este să le consumăm în mod natural din alimente care conţin acele minerale. Ciocolata conţine minerale cum ar fi magneziul, cuprul, fierul, potasiul, cromul, zincul şi manganul. Poate fi cu adevărat considerat un supliment natural de minerale!

Ciocolata — conţine puţin sodiu şi mult potasiu

Un alt aspect benefic în legătură cu ciocolata este acela că multe tipuri de ciocolată conţin puţin sodiu (sare), un mineral consumat în exces în regimul alimentar modern

occidental. Aşadar, sub acest aspect putem observa că mâncatul ciocolatei este un minunat mod de a beneficia de minerale naturale, poate mai bun decât consumarea unui supliment de minerale.

Mâncatul ciocolatei este un minunat mod de a beneficia de minerale naturale, poate mai bun decât consumarea unui supliment de minerale.

Când studiem atributele nutriţionale ale ciocolatei mai îndeaproape, unul dintre primele lucruri pe care le descoperim este acela că ciocolata este o excelentă sursă de potasiu. De fapt, ciocolata conţine o dată şi jumătate mai mult potasiu decât pâinea din făină integrală, iar cacaua pudră conţine până de zece ori mai mult! De ce este potasiul important de consumat? Potasiul este poate unul dintre factorii cei mai neglijaţi din punctul de vedere al sănătăţii. Este unul dintre elementele importante pe care îl asimilăm din legume, cereale integrale şi mai ales din tărâţe. Un motiv pentru care alimentele integrale sunt atât de importante este acela că au un nivel mai crescut de potasiu decât sodiu, în timp ce majoritatea alimentelor prelucrate au un nivel mai mare de sodiu şi nu de potasiu. Făina albă din grâu integral, de exemplu, are de 63 de ori mai mult potasiu decât sodiu, în vreme ce pâinea comercială din grâu integral care conţine sare, conţine aproape de două ori mai mult sodiu decât potasiu. Cu alte cuvinte, am schimbat media naturală în jurul

unei cifre de 110 ori mai mare. Dacă luăm drept exemplu cunoscutul mic dejun din cereale de fulgi de porumb, cu sarea de rigoare, acesta conține aproape de 12 ori mai mult sodiu decât potasiu. Prin comparație, în porumbul natural descoperim că există de 180 de ori mai mult potasiu decât sodiu. Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că, în ziua de azi, adoptând un regim alimentar occidental, odată cu sarea adăugată la alimentele prelucrate, consumăm mai mult sodiu decât ar trebui pentru a avea o bună sănătate.

Glandele care produc hormoni şi rinichii sunt concepuți să conserve apa şi sodiul şi să elimine potasiul. Adică, organismul nostru este în aşa fel făcut încât să accepte o cantitate de potasiu relativ mare, iar starea de operativitate a multor funcții celulare din corpul uman este menținută printr-un echilibru fragil dintre sodiu şi potasiu. Pentru o sănătate optimă trebuie să menținem acel echilibru, evitând să adăugăm prea multă sare în alimente.

Atunci când există un exces cronic de sare, ceea ce este posibil ori de câte ori alimentele pe care le consumăm sunt de tipul celor procesate, dezechilibrul uşor care rezultă din consumarea alimentelor bogate în sodiu înseamnă că necesarul de potasiu dietetic este acum mult mai mare. Alte substanțe din alimente pot de asemenea să amplifice problemele legate de potasiu. De

exemplu, alcoolul poate contribui la o sporită deficiență de potasiu prin aceea că încurajează secreția urinară a potasiului. Aici pot interveni ciocolata şi cacaua ca alimente importante pentru a reechilibra cantitatea de potasiu. Ciocolata şi cacaua, aşa cum am văzut, nu sunt numai excelente surse de potasiu, dar nici nu conțin săruri adăugate. Consumând în mod constant ciocolată putem ajuta la contracararea unora din dezechilibrele cauzate de multe din alimentele procesate pe care mulți dintre noi tindem să le consumăm în ziua de azi.

Deci de ce este potasiul atât de important pentru sănătate? Ei bine, potasiul este necesar pentru creşterea şi dezvoltarea normală a organismului şi alături de sodiu normalizează sistemul muscular și reglează cantitatea de apă din organism. În ce privește sistemul muscular, potasiul joacă un rol în stimularea impulsurilor nervoase necesare pentru contracția muşchilor şi, împreună cu calciul, reglează activitatea neuromusculară.

Potasiul este de asemenea responsabil cu reglarea cantității de oxigen din creier. Ajută la transformarea glucozei în glicogen, forma de energie prin care glucoza este stocată în ficat şi în muşchi. Primele semne ale deficienței de potasiu sunt slăbirea generală a muşchilor sau oboseala. Pentru a spori puterea muşchilor şi starea

> Ciocolata este o excelentă sursă de potasiu.

generală de energie, este important să reducem consumul de sare şi să creştem cantitatea de potasiu disponibilă în organism. Cantităţile scăzute de potasiu din alimente pot contribui la apariţia sindromului de oboseală cronică. O echipă de cercetători, condusă de doctorul Richard Burnett, de la spitalul din Adelaide, a descoperit că pacienţii cu sindromul de oboseală cronică (SOC) au un procentaj extrem de scăzut de potasiu în întregul organism în comparaţie cu persoanele selectate pentru control.

Deficienţa de potasiu poate conduce de asemenea la numeroase tulburări nervoase, inclusiv la insomnie. Dacă aveţi probleme cu somnul, merită să creşteţi cantitatea de potasiu şi să scădeţi consumul de sodiu. Persoanele mai în vârstă pot avea o piele uscată din cauza cantităţii prea mici de potasiu, în vreme ce adolescenţii pot prezenta acnee.

Diabetul poate fi o boală indirect legată de dezechilibrul dintre potasiu şi sodiu. Pacienţii diabetici au în general un deficit de potasiu. Consumul de ciocolată poate fi un mijloc excelent de a creşte cantitatea de potasiu, chiar şi în cazul diabeticilor. Într-un capitol ulterior, vom vedea că ciocolata, în ciuda părerii generale, este de fapt un aliment care poate fi consumat cu moderaţie şi cu încredere de către majoritatea diabeticilor.

Desigur, ciocolata nu este singura modalitate prin care asimilăm potasiul. Regimul nostru alimentar ar trebui să conțină multe fructe proaspete, legume și cereale integrale și în același timp să micșorăm cantitatea de alimente procesate pe care le consumăm. Un regim alimentar echilibrat care conține alimente integrale, printre care pește, legume și soia, reprezintă una din cele mai bune modalități de a reduce riscul de a ne îmbolnăvi de diabet.

Magneziul și calciul din ciocolată

Ciocolata conține de asemenea alte două elemente importante pentru sănătate: calciul și magneziul. Auzim foarte multe din presă despre calciu și cât este de important ca pentru a avea dinți și oase sănătoase regimul alimentar să conțină o cantitate adecvată de calciu. Astăzi vedem băuturi pe bază de soia și lactate îmbunătățite cu calciu, precum și cerealele pentru micul dejun care conțin calciu, ca și alte alimente. Considerăm că laptele și produsele lactate sunt o excelentă sursă de calciu, dar știați că praful de cacaua conține mai mult calciu decât laptele integral? Desigur, cacaua este un praf pe care nu-l folosim atât de mult ca fel de mâncare în comparație cu laptele. Dacă nu beți lapte, ciocolata cu lapte poate fi considerată o sursă deosebit de importantă de calciu.

Atunci când calciul se găsește în mod natural în alimente, de obicei se găsește împreună cu celălalt element important nutritiv, magneziul. Acesta este un alt domeniu în care ciocolata poate juca un rol vital pentru sănătatea noastră. Cacaua este una din cele mai bogate alimente în magneziu. De fapt, conține magneziu de opt ori mai mult decât pâinea integrală. Calciul și magneziul merg mână în mână. Magneziul reglează cantitatea de calciu care intră în celule și este necesar pentru prevenirea osteoporozei. Deficiența de magneziu poate provoca spasme musculare și crampe, precum și probleme cardiace. Se crede că acum magneziul este un important factor care protejează inima.

> *Ciocolata conține de asemenea alte două elemente importante pentru sănătate: calciul și magneziul.*

Alimentele cele mai bogate în magneziu sunt legumele cu frunze verzi, alimentele care conțin cereale integrale și îndeosebi arahidele. Și de vreme ce cacaua pudră este unul din alimentele cele mai bogate în magneziu, o ceașcă de ciocolată fierbinte înainte de culcare poate fi de asemenea un tonic care protejează inima zilnic.

Băuturile pe bază de ciocolată și cacao sunt niște surse excelente și pentru alte minerale importante, cum ar fi fierul și fosforul, zincul și cuprul. Aceste minerale joacă un rol important pentru sănătatea noastră. Sunt exact aceleași minerale pe care le asociem cu alimentele

tradiționale sănătoase din cereale integrale și legumele cu frunze verzi. Deci, doar din acest motiv putem considera ciocolata un aliment hrănitor deoarece este foarte bogată în aceste substanțe nutritive? Povestea nu se încheie însă aici. Nici pe departe! O categorie de substanțe nutritive despre care nu am discutat sunt antioxidanții polifenolici care se găsesc în sortimentele de vin roșu și ceai verde, precum și în ciocolată. De fapt, așa cum vom vedea, ciocolata conține cantități asemănătoare de antioxidanți ca și vinul roșu. Acești compuși care ne protejează sănătatea sunt atât de importanți încât am dedicat următorul capitol din acest ghid substanțelor nutritive antiîmbătrânire care se găsesc în ciocolată.

Băuturile pe bază de ciocolată și cacao sunt niște surse excelente și pentru alte minerale importante, cum ar fi fierul și fosforul, zincul și cuprul.

Capitolul 4

Ciocolata — cel mai bun lucru de la vinul roșu încoace

Dacă există un aliment care ne-a captat atenția și ne-a îmbogățit imaginația la fel de mult precum ciocolata, acela este în mod sigur vinul roșu. De secole întregi, vinul a fost asociat cu dragostea și pasiunea. Se obișnuiește chiar ca, la unele nunți, mirii să bea puțin vin împreună cu preotul care oficiază ceremonia. Totuși, trebuie să fim atenți să nu bem prea mult... doar vreți să vă căsătoriți cu cine trebuie, nu? Vinul este de asemenea asociat cu dineurile rafinate și, de câțiva ani încoace, se discută foarte mult despre avantajele vinului roșu asupra sănătății. Ei bine, recent oamenii de știință au descoperit că ciocolata poate fi la fel de bună, sau chiar mai bună decât vinul roșu!

Paradoxul francez

Vinul roșu este ingredientul principal al unui fenomen — o contradicție aparentă — cunoscut drept paradoxul francez. A fost descoperit atunci când cercetătorii studiau afecțiunile cardiace în Franța. S-a observat că, deși francezii în general consumau cantități mari de grăsimi saturate, se pare că bolile cardiace erau mai reduse decât s-ar aștepta cineva.

> Oamenii de știință au descoperit că ciocolata poate fi la fel de bună, sau chiar mai bună decât vinul roșu.

Oamenii de știință au fost mirați de acest aspect, deoarece efectele dăunătoare ale alimentelor bogate în grăsimi saturate erau atât de bine cunoscute. Totuși, ei au mai observat că francezii erau printre cei mai mari consumatori de vin roșu din lume. Acest fapt a ridicat atunci întrebarea: exista oare o legătură între vinul roșu și protejarea împotriva efectelor unui regim alimentar bogat în grăsimi saturate? Pe măsură ce cercetătorii investigau și mai mult, au descoperit că vinul roșu părea să confere în mod deosebit acest efect de protejare. S-a descoperit că vinul roșu are caracteristici diferite de vinul alb, prin aceea că vinul roșu conține o cantitate foarte mare de compuși cunoscuți drept aromatizanți și mai ales o categorie cunoscută drept „aromatizanți polifenolici". Aceștia sunt compuși prezenți în mod natural, care

sunt adesea responsabili pentru culoarea închisă a alimentelor, precum sucul de struguri negri şi ceaiul. În timp ce cercetările continuau, specialiştii au descoperit că aceşti compuşi polifenolici erau antioxidanţi foarte puternici, iar funcţia de antioxidare părea să împiedice colesterolul din alimentele grase să oxideze, având un efect nociv (aterogenic) de blocare a arterelor. Un pahar de vin pe zi părea a fi suficient pentru a proteja corpul într-o oarecare măsură, de aceea unii medici spun că un pahar cu vin roşu pe zi este benefic pentru inimă.

Ciocolata şi antioxidanţii

Cam în aceeaşi perioadă când se derulau studiile referitoare la avantajele vinului roşu în privinţa sănătăţii, alţi cercetători descopereau că ceaiul verde părea să ofere protecţie contra cancerului. S-a observat că populaţia din China şi Japonia, care bea cantităţi mari de ceai verde, suferea într-o măsură mai mică de cancer. Din nou, oamenii de ştiinţă au descoperit că ceaiul verde conţine o cantitate mare de compuşi polifenolici antioxidanţi. Aceste descoperiri separate importante au atras un imens interes asupra antioxidanţilor naturali care se află în alimentele pe care le consumăm. În studiul mai multor grupe de alimente, unul s-a dovedit a fi o sursă importantă de

compuși antioxidanți de tip polifenolic. Acestea erau (ghiciți?) produsele din ciocolată şi cacao. De fapt, s-a descoperit că o ciocolată cu lapte de 40 g conținea aproximativ aceeaşi cantitate de antioxidanți polifenolici ca şi un pahar de vin roşu.

> În studiul mai multor grupe de alimente, unul s-a dovedit a fi o sursă importantă de compuși antioxidanți de tip polifenolic — ciocolata și produsele cu cacao.

Ca să fim mai expliciți, efectul antioxidant a 150 ml de vin roşu este aproximativ echivalent cu cel a 12 pahare de vin alb sau două ceşti de ceai, sau patru mere, sau cinci porții de ceapă, sau trei pahare de suc de coacăze sau trei pahare de bere de 500 ml, şapte pahare de suc de portocale sau 20 de pahare de suc de mere. Multe fructe şi legume conțin cantități semnificative de antioxidanți naturali polifenolici, dar nici una nu se apropie de cantitatea care se găseşte în boabele de cacao sau în ceai. Ca să facem o aproximație, un pahar de vin roșu de 150 ml sau o ciocolată cu lapte de 40 g conțin aproximativ 200 mg de polifenoli stas. O ceașcă de ciocolată fierbinte conţinând două lingurițe (sau în jur de 7,3 g) de cacao ar avea în jur de 145 mg de polifenoli. Proprietățile de antioxidant ale ciocolatei nu ar trebui să ne surprindă. Se ştie de zeci de ani că ciocolata pare să nu se strice o perioadă lungă de timp, cel puțin câțiva ani, deşi conține multă grăsime. În acest timp grăsimea nu râncezeşte, adică nu oxidează.

Reiese că ciocolata conține acești antioxidanți naturali care protejează grăsimea cât timp ciocolata este stocată.

Această calitate protectoare a făcut ca ciocolata să fie un aliment ideal pentru soldați. În unele cazuri, în timpul celui de al Doilea Război Mondial, trupele americane primeau o rație de trei ciocolate pe zi în timpul luptelor grele, iar aceasta era singura lor hrană. Concentrația mare de cofeină și de zahăr din ciocolată s-a dovedit a fi un bun supliment pentru energia care se consuma rapid, iar nivelul ridicat de grăsime constituia o sursă de energie permanentă. Se pare că aromatizanții împiedicau produsul să se strice, fapt care îl făcea să poată fi transportat o lungă perioadă de timp.

Asta îmi aduce aminte de un incident care s-a petrecut pe când sărbătoream împlinirea a cinci ani. Aveam un loc special pentru bunătăți, unde mama ascundea plină de imaginație mai multe figurine din ciocolată. Cam la un an după aceea, pe când mă jucam afară, am descoperit ambalajul unei asemenea figurine încă intact. Din nefericire, mama nu a vrut să mă lase să o mănânc pentru că fusese ascunsă în groapa cu nisip, locul preferat al tuturor pisicilor din vecini!

Un alt aspect care a reieșit din cercetarea antioxidanților este acela că ciocolata fabricată din boabele de cacao fermentate pare să aibă un conținut mai mare de substanțe

polifenolice decât ciocolata produsă din boabe simple. Asta înseamnă că bomboanele de calitate fabricate din boabele de cacao fermentate sunt mai sănătoase decât produsele din cacao care sunt fabricate prin simpla măcinare a boabelor de cacao, așa cum se obișnuiește să se obțină unele produse din cacao mai ieftine — un alt exemplu al vechii zicale „Ce plătești, aia primești". Se pare că în timpul procesului de fermentare anumiți aromatizanți de tip polifenol sunt polimerizați, adică se combină pentru a forma molecule mai mari și acestea au însușiri antioxidante mult mai bune.

De ce sunt buni antioxidanții?

Denumirea antioxidant este acum un cuvânt la modă în noul mileniu. Toată lumea, de la companiile de cosmetice până la medici, este conștientă de avantajele antioxidanților și pe bună dreptate, căci se crede că antioxidanții joacă un rol foarte important, ajută la încetinirea procesului de îmbătrânire și previn cancerul și afecțiunile cardiace.

> Beneficiile antioxidanților sunt numeroase, de la o piele cu aspect plăcut la o inimă sănătoasă.

Trebuie să ne asigurăm că avem suficienți antioxidanți în alimentele pe care le consumăm pentru a face față radicalilor liberi aflați în număr mare din mediul înconjurător. Aceștia sunt produși de

către reacțiile naturale biochimice care au loc în organismul nostru atunci când suntem expuși la aerul pe care îl respirăm (fumul de țigară, poluarea atmosferică), apa și mâncarea pe care le consumăm și chiar lumina solară. Deoarece radicalii liberi sunt compuși cu cel puțin un electron nepereche, ei sunt instabili și reactivi. Pot cauza leziuni țesuturilor și celulelor, provocând efecte adverse în privința funcționării organismului. Antioxidanții precum vitamina C, vitamina E și polifenolii pot combate radicalii liberi și protejează sistemul imunitar al organismului.

Raionul de cosmetice din orice magazin universal sau salon de coafură cu pretenții are pe rafturi etalate loțiuni saturate cu vitamina E, despre care ni se spune că ajută la întârzierea îmbătrânirii premature a pielii. Ni se mai spune încă de la o vârstă fragedă că vitamina C este un mod natural de a învinge răceala pe timpul iernii. Așadar, în general vorbind, suntem conștienți de avantajele pe care aceste vitamine le conferă. Doctorul Ivor Dreosti, membru al comisiei CSIRO[1] din Australia, scria în anul 2000 în revista *Nutrition*, că unii antioxidanți polifenolici sunt de fapt mai puternici decât vitaminele C sau E. S-a dovedit pe animalele studiate că polifenolii

[1] *Commonwealth Scientific and Industrial Research Organisation* — Organizația pentru cercetări științifice și industriale a Commonwealth-ului (n.tr.).

izolați din mostrele de apă de ceai verde asigură protecție împotriva cancerului indus chimic în plămâni, stomac, esofag, duoden, pancreas și ficat.

Cantitatea mare de antioxidanți din ciocolată

John se referă la două studii publicate în *The Journal of Agriculture and Food Chemistry* din anul 1999, care demonstrează că la o analiză chimică atentă efectuată de către oamenii de știință din Departamentul de Nutriție de la Universitatea din Davis, California, s-a descoperit că nivelul antioxidanților din ciocolată este de fapt mai mare decât cel din ceai. Unul dintre motive este acela că măsurătorile anterioare au subestimat conținutul de substanțe polifenolice din ciocolată. Acest fapt s-a petrecut din cauză că metodele mai vechi de analiză nu măsurau decât tipurile mici de molecule de polifenoli din ciocolată. În produsele de cacao obținute prin fermentare există de asemenea polifenoli de tipul moleculelor mari, cunoscute drept procianidine. Există acum dovezi că procianidinele sunt de 15 până la 30 de ori mai eficiente să oprească radicalii liberi de tip oxigen, care sunt polifenolii mai mici descoperiți în ceaiul verde. Se crede că datorită faptului că acești compuși mari nu sunt absorbiți,

ei şi-ar putea exercita activitatea de antioxidare în tractul digestiv şi să împiedice grăsimile, proteinele şi carbohidraţii să nu fie distruşi prin oxidare în timpul digestiei. E posibil ca aceştia să nu facă abuz nici de alţi antioxidanţi solubili, precum vitamina C.

Mai mult, studii recente efectuate de oameni de ştiinţă de la Institutul Naţional de Sănătate Publică şi Mediu din Olanda şi publicate în *The Lancet* în august 1999, au demonstrat că nivelul substanţelor polifenolice din ciocolată pot ajunge până la de patru ori mai mare decât cel conţinut de ceai. Dat fiind că aceşti antioxidanţi din ciocolată par a fi mai eficienţi decât cei prezenţi în ceai, rezultă că ciocolata este unul din alimentele care conţine cei mai mulţi antioxidanţi.

> *Antioxidanţii sunt consideraţi a juca un rol foarte important în încetinirea procesului de îmbătrânire şi prevenirea cancerului şi bolilor de inimă.*

Acum, poate că unii cititori se gândesc cum rămâne cu vinul roşu. Nu este oare şi el bogat în aceşti antioxidanţi polifenolici despre care discutăm? Ei bine, aşa este, dar vinul conţine şi alcool, care este un bine cunoscut carcinogen. O analiză critică semnificativă a studiilor de cercetare în privinţa alcoolului şi a cancerului de sân a scos în evidenţă faptul că riscul de îmbolnăvire cu cancer de sân era de la 40 până la 70% mai mare la femeile care beau două sau mai multe pahare de băuturi

alcoolice pe zi. Din acest motiv, credem că trebuie să vă limitați la mai puțin de un pahar de vin pe zi sau, și mai bine, mâncați puțină ciocolată în loc.

Ciocolata și colesterolul, nocivul PDS și beneficul LDM

În zilele noastre, auzim foarte multe despre colesterol. Acesta este un compus important de care organismul are nevoie pentru a ajuta la construirea pereților celulari și a produce mulți hormoni, cum ar fi hormonii sexuali și chiar vitamine. Colesterolul este produs de către organism și se găsește de asemenea în grăsimile animale din alimentele consumate. O parte din colesterolul dietetic este absorbit de sânge ca parte a procesului de digestie. Înainte ca colesterolul să poată fi transportat prin sânge trebuie să fie combinat cu grăsimi și proteine și să rezulte niște particule denumite lipoproteine. Proteinele cu densitate scăzută (PDS) sunt cunoscute ca fiind colesterolul nociv. Ele blochează arterele. Se crede că lipoproteinele cu densitate mărită, sau cele benefice (LDM) elimină colesterolul în exces din sânge și îl duc spre ficat, unde este descompus.

Unul din motivele pentru care nu este bine că avem un nivel crescut de colesterol PDS în sânge este acela

că, atunci când colesterolul este oxidat de către un radical liber, el nu poate funcționa corespunzător. Acest fapt conduce la distrugerea celulelor din peretele arterial. În timp ce corpul încearcă să repare această distrugere, artera se blochează parțial. Astfel, colesterolul PDS oxidat duce la blocarea arterelor. Introducând alimente care conțin antioxidanți putem împiedica substanțele radicale care nu conțin oxigen să distrugă PDS şi deci să-i reducă capacitatea de a distruge pereții arteriali şi să ducă la apariția plăcii.

Experimentele de laborator făcute cu extracte din praful de cacao au demonstrat că substanțele polifenolice din cacao inhibă radical oxidarea PDS. Deci, pentru a menține sănătatea cardiovasculară, nu este important doar să menținem un nivel normal al colesterolului PDS, ci şi să menținem o proporție normală a oxidării colesterolului PDS. Un studiu preliminar a descoperit că colesterolul de tip PDS din sângele colectat de la persoane *după* ce au mâncat o cantitate mică de cacao fără grăsime nu făcea reacție cu oxigenul, în comparație cu colesterolul PDS colectat de la aceleaşi persoane *înainte* să consume cacao fără grăsimi. Această descoperire a fost confirmată într-un studiu ulterior de la Universitatea de Stat din Pennsylvania. Testând sângele a 23 de voluntari, oamenii

de știință au descoperit că activitatea de antioxidare a sângelui creștea după consumarea ciocolatei și că timpul de care avea nevoie sângele ca să oxideze era mult mai mare. Acest fapt a demonstrat evident că ciocolata putea juca un rol în menținerea sănătății cardiovasculare.

Substanțele polifenolice din ciocolată și infarctul sau atacul cerebral

S-a descoperit că substanțele polifenolice din ciocolată au un alt efect interesant și anume s-a descoperit că descresc activarea trombocitelor în sânge pe o perioadă de șase ore după consumarea unei băuturi pe bază de cacao. Trombocitele sunt cele mai mici dintre globulele roșii, dar când sunt activate se pot aduna și coagula sângele astfel încât să oprească sângerarea. Se crede că trombocitele extrem de active pot spori riscul apariției cheagurilor de sânge, provocând infarct sau atacuri cerebrale. John citează studii efectuate la Universitatea din Davis, California, Statele Unite, care sugerează că alimentele bogate în aromatizanți pot avantaja inima, scăzând reacția trombocitelor. Din acest motiv, medicii recomandă de ceva

> Compușii polifenolici din cacao pot contribui la scăderea riscului de atac coronarian și accidente vasculare.

vreme încoace ca persoanele care sunt în pericol de a face infarct să ia o doză mică de aspirină pe zi pentru a reduce cheagurile. Pe de altă parte, efectul asemănător cu al aspirinei pe care îl au compuşii polifenolici din cacao pot contribui la scăderea riscului de atac coronarian şi accidente vasculare. De fapt, consumul constant de ciocolată şi produse din cacao poate scădea în mod semnificativ pericolul atacurilor cerebrale.

John a mai descoperit un studiu efectuat de către un nutriţionist, Carl L. Keen, de la Universitatea din California, Davis, publicat în numărul din iulie 2000 al *The American Journal of Clinical Nutrition,* conform căruia apa, cacaua (care este mai ales bogată în procianidine, polifenolii de tip molecular mare) sau vinul fără alcool le-au fost oferite unor grupuri de zece bărbaţi şi femei. Apoi, cercetătorii au colectat şi au testat sângele voluntarilor după două ore şi după şase ore. Deşi atât vinul cât şi cacaua întârziau semnificativ coagularea sângelui, doar cacaua împiedica trombocitele să se fragmenteze.

Într-un alt studiu, doctorul Tissa Kappagoda de la Facultatea de Medicină a Universităţii din Davis, California, a descoperit că procianidinele ajutau la destinderea suprafeţei interioare a vaselor de sânge. Acest efect de destindere poate juca un rol major pentru sănătatea cardiovasculară. La unele persoane, mecanismul de destindere

este dereglat. Drept urmare, tensiunea arterială poate crește și arteroscleroza se poate amplifica. În cazul vaselor sanguine sănătoase această destindere este în mare parte controlată de producerea unei molecule cunoscută drept oxid nitric. Se pare că anumiți compuși din ciocolată sporesc de fapt producerea oxidului nitric din sânge, astfel relaxând mușchii ce îmbracă vasele sanguine. Se pare că procianidinele din ciocolată pot regla activitatea enzimelor, ceea ce duce la o sporire a cantității de oxid nitric. Acest mecanism seamănă oarecum cu acțiunea medicamentului Viagra, ceva ce poate aztecii cunoșteau fără să-și dea seama, cu atâția ani în urmă.

Pentru majoritatea persoanelor, un consum moderat de ciocolată pe o perioadă mai lungă de timp poate duce la oprirea activității trombocitelor, poate ajuta la împiedicarea oxidării colesterolului și, nu în ultimul rând, la reducerea riscului de afecțiuni cardiace și arteriale.

Agenții anticancer din ciocolată

Subiectul substanțelor polifenolice din ciocolată nu s-a încheiat. Dintre substanțele aromatizante mai simple, descoperite în boabele de cacao fermentate, cea care apare în cea mai mare concentrație este un compus denumit epicatecină. S-a descoperit că această substanță

aromatizantă combate cancerul. De fapt, testele efectuate pe animale au demonstrat că epicatecina protejează împotriva radiațiilor gamma, un tip de radiație ionizantă care produce dereglări asupra cromozomilor. Epicatecina împiedică de asemenea capacitatea anumitor componenți ai fumului de tutun să interacționeze cu ADN-ul, iar alte studii au arătat că această substanță puternică poate stopa cancerul de piele indus chimic și testat pe animale precum șoarecii.

Deși epicatecina este cea mai cunoscută dintre aromatizanții din cacao, s-au studiat și alte substanțe. S-a dovedit că flavonoidele care se găsesc în ceaiul verde și în ceapă, și care există și în ciocolată, oferă o protecție variabilă împotriva cancerului. Cacaua mai conține și un alt agent anticancer denumit acid ferulic. Acesta este folosit în ziua de azi pentru loțiunile de piele și cremele protectoare antisolare și s-a demonstrat că reduce efectele secundare ale tratamentului cancerului prin chimioterapie. Pentru noi devine și mai evident faptul că ciocolata este unul din alimentele naturale, deosebite, anticancer. Atunci când vine vorba să alegem între ciocolată și vin roșu, sub aspectul sănătății, noi credem că ciocolata învinge de fiecare dată.

> S-a dovedit că flavonoidele care se găsesc în ceaiul verde și în ceapă, și care există și în ciocolată, oferă o protecție variabilă împotriva cancerului.

Capitolul 5

Dar oare ciocolata nu îngrașă?

Ciocolata și sentimentul de vinovăție

Atunci când vă gândiți la bomboane, ce vă trece prin minte? O amintire deosebită sau o seară romantică? Expresia minunată de bucurie și fericire de pe chipul mamei dumneavoastră, poate atunci când a deschis cutia cu bomboane de Ziua Mamei? (Ciocolata era un cadou obișnuit de Ziua Mamei la noi în casă!) Și, desigur, oare o cutie cu bomboane în formă de inimă nu este adesea preferată drept cadou pentru acel prieten deosebit de Ziua Sfântului Valentin? Dacă, pe de altă parte, cineva aduce o tavă cu bomboane, când se servește ceaiul de

dimineață la serviciu, sau la ceaiul de după-amiază în timpul unei întruniri sau după-masă, poate că vă gândiți în felul următor: „Vai, nu! Mă îngrașă! Îmi plac, dar mai bine NU!"

Multor femei (și până de curând eram și eu una dintre ele) conștiința le spune că ciocolata le face să se îngrașe, așa că ce vor crede colegii de serviciu? Nu vreți să vă mândriți cu aspectul dumneavoastră fizic? Dar, întocmai cum vă lăsați conștiința să amuțească și sunteți gata să vă lăsați pradă unora din puținele plăceri licite rămase, o voce lângă dumneavoastră vă șoptește ceva de genul: „Sper că o să poți să ieși pe ușă în după-amiaza asta" și se aude o chicoteală în cameră. Sau, dacă sunteți un suflet generos încercând să aduceți puțină fericire în viața oamenilor, poate vi se va spune (desigur în glumă) : „Ce încerci să faci? Să ne îngrași pe toți?"

Una din întâmplările mele favorite este cea pe care se pare că au trăit-o doar femeile. Este vorba de momentul în care un grup de femei se întâlnesc pe ascuns într-un loc cunoscut și spun printre suspinele celor care se află în paradisul ciocolatei: „Știu că nu ar trebui să fac asta, dar..." iar prietenele ei dau înțelegătoare din cap în semn de aprobare în vreme ce savurează umplutura dulce cu cremă a ciocolatei sacre. (Majoritatea bărbaților nu înțeleg acest lucru, pentru că se pare că ei nu suferă de

un sentiment de vinovăție înnăscut față de ciocolată!) De ce această nevoie de fi misterioși și a ne simți vinovați? Este ciocolata un aliment care te îngrașă și „te ajută" să pui kilograme în plus? De ce îl facem cadou la ocaziile speciale? Îi punem pe cei care primesc cutia frumoasă cu bomboane în situația de a se simți vinovați când ar trebui să se bucure?

Cu toții știm că ciocolata este un aliment pe care-ți face plăcere să-l mănânci. Indiferent de forma și de mărimea corpului, foarte puțini oameni rezistă îndemnului ciocolatei dulci, cremoase, cu lapte. Nici eu nu fac excepție, așa că nu m-am mirat ca într-o bună zi să mă trezesc trecând în revistă raionul de bomboane din magazinul din zonă, visând cu ochii deschiși la regate construite doar din ciocolată. Era o zi destul de toridă și purtam haine care scoteau în evidență ceva mai mult decât de obicei. Un glas de bărbat mai în vârstă m-a trezit curând din visare.

— Hei, drăguță, spuse el, nu cred că vrei să te uiți la așa ceva… o să te îngrași!

M-am întors și m-am uitat la bărbatul între două vârste, scund și îndesat care mi se adresa. E posibil ca burta proeminentă și gușa să fi fost dovezi ale efectului pe care ciocolata l-a avut asupra lui, dar și cartofii prăjiți, berea și un stil de viață mult prea sedentar petrecut în fața televizorului ar fi putut fi o cauză. Am mormăit

ceva cum că de fapt căutam roşcove — nu este oare asta o alternativă cât se poate de sănătoasă? — și am ieșit cât de repede am putut.

Aici observăm că ciocolata ocupă un loc destul de ambiguu în rândul alimentelor. Este cel mai bun și cel mai nociv dintre alimente; este atât o dovadă de răsplată, cât şi de lux, dar conține şi grăsimi multe, e nesănătoasă, un fruct oprit. În ciocolată vedem atât un cadou, cât şi o ispită. Obraznică, dar plăcută. Poate că Eva a fost tentată cu o boabă de cacao, nu cu un măr! Deci, cum ar trebui să privim ciocolata? Este doar un aliment pentru o ocazie specială, sau poate fi savurat ca un lux ocazional? Ar trebui să folosim ciocolata drept gustare care poate spori energia? (De cele mai multe ori, nu ne simțim la fel de rău dacă bem o ceaşcă de cafea în plus ca să stăm treji ca atunci când luăm câteva îmbucături de ciocolată.) Sau oare pofta noastră de a mânca ciocolată este dorința de a consuma un aliment care îngraşă şi e nesănătos şi de care trebuie să ne ferim?

Mitul grăsimii scos în evidență

Ei bine, fără îndoială că mulți dintre noi au impresia că ciocolata îngrașă. Dar haideți să privim situația mai

îndeaproape. John a găsit un studiu publicat în anul 1994 în prestigiosul *American Journal of Clinical Nutrition*, care reliefa faptul că, în medie, ciocolata contribuie doar cu 0,7 până la 1,4 procente la consumul zilnic de energie. Deci, doar din aceste cifre putem observa că pentru persoana obișnuită consumarea ciocolatei are șanse mici să fie cauza obezității. Desigur, poate că unii dintre noi chiar consumă multă ciocolată, iar aceasta este un aliment care conferă multă energie. Asta înseamnă pur și simplu că, dacă mâncăm multă ciocolată și nu facem mișcări fizice multe sau nu ardem acea energie, atunci în cele din urmă ne vom îngrășa. Dar asta înseamnă că ciocolata îngrașă? Ei bine, nu! Nu chiar. Ceea ce înseamnă că ciocolata trebuie să fie consumată într-o anume cantitate. Este un aliment care poate fi mâncat în mod regulat, dar în cantități potrivite. Nu știu pe nimeni căruia să-i facă plăcere să mănânce un pachet de unt dintr-odată, dar untul întins pe o felie de pâine proaspătă este minunat. Același principiu se aplică și ciocolatei. Consumați un pachet întreg dintr-odată, nu faceți exerciții fizice și probabil că vă va fi puțin greață și vă veți îngrășa puțin. Faceți așa în fiecare zi și vă veți îngrășa foarte mult!

> Ciocolata este un aliment care poate fi mâncat în mod regulat, dar în cantități potrivite.

Ciocolata și alte gustări

Haideți să ne gândim, de exemplu, la o ciocolată obișnuită de 50 g. Aceasta conține mai mulți antioxidanți decât un pahar de vin roșu, dar adaugă de asemenea în jur de 1100 kJ sau 260 de kcal la consumul de alimente care ne dau energie. Aceasta reprezintă aproximativ 10 până la 15% din necesarul zilnic de calorii pentru o persoană obișnuită. Totuși, o astfel de ciocolată poate conține patru segmente care pot fi consumate ca o gustare dulce în patru momente diferite pe parcursul zilei, iar fiecare segment ar conține mai puține calorii decât un biscuit sau un fursec obișnuit. Dacă am mânca toată cantitatea de 50 g de ciocolată dintr-odată, probabil că ne vom simți sătui și nu ne va mai fi foame o vreme. Pe de altă parte, dacă am mânca patru biscuiți dulci mici sau patru fursecuri, e posibil să simțim dorința de a mânca și mai târziu. Acest fapt ilustrează diferența esențială între consumarea unui aliment precum ciocolata și consumarea altui aliment care conține aceeași cantitate de calorii, dar aceasta provine în special din carbohidrați.

Vom descoperi în capitolul următor că multe alimente care conțin carbohidrați stimulează producerea insulinei, iar insulina în exces care circulă în sânge poate spori

dorința de a mânca mai mult. Consumarea unui aliment bogat în carbohidrați ne poate face să ne dorim să mâncăm în plus — și ce se va întâmpla atunci? Vom descoperi că nu am mâncat doar un fursec, ci două sau trei! Noi credem că este vorba de această diferență esențială care i-a surprins pe mulți atunci când s-au hotărât să mănânce ciocolată la sfârșitul mesei și au descoperit că și-au menținut greutatea sau chiar au slăbit. Asta se întâmplă deoarece acum nu mai consumă produse de patiserie bogate în calorii sau deserturi după masă.

Ciocolata conține aceeași cantitate de calorii pe gram ca majoritatea fursecurilor, fulgilor de cartofi sau a fulgilor de porumb și mai puține calorii pe gram decât majoritatea arahidelor. Dar cei mai mulți dintre noi nu s-ar simți la fel de vinovați după ce ar mânca 50 g de cartofi prăjiți ca atunci când ar mânca aceeași cantitate de ciocolată. Dacă vă gândiți, este foarte ușor să mâncați 100 g de alune sărate sau 100 g de biscuiți pe parcursul zilei. În aceste cazuri, am consuma de două ori mai multe calorii decât dacă am mânca toată ciocolata de 50 g.

Când ne gândim la deserturi, ce mâncăruri ne vin în minte? O plăcintă cu mere sau cu vanilie, fursecuri cu cașcaval, brioșe cu afine, plăcintă cu fructe, pateuri cu fructe, un tort sau poate o gogoașă cu înghețată? O porție

obişnuită din toate aceste deserturi conține aproximativ aceeași cantitate de calorii ca și ciocolata de 50 g, căci 50 g de ciocolată este cantitatea *maximă* de ciocolată pe care o recomandăm pe zi. În unele zile, consumăm jumătate din acea cantitate, de exemplu 25 g, și altcori mâncăm doar două sau trei bucățele de ciocolată după cină, adică doar 10 sau 12 g de ciocolată pe zi care țin loc de desert.

Dacă mâncăm doar un singur desert pe zi, mai ales dacă adăugăm și o cupă de înghețată sau de frişcă, consumăm de obicei mai multe calorii decât cele din porția de ciocolată. Și dacă mâncăm mai mult de o porție obișnuită sau una foarte mare, sau dacă luăm desert la mai multe mese putem depune caloriile. Chiar și o simplă budincă făcută din ouă are cu 30% mai multe calorii decât o ciocolată de 50 g, iar un simplu cozonac cu ciocolată și nucă de cocos asigură în jur de 75% de calorii sau la fel ca și 35 g de ciocolată cu lapte sau 40 g de ciocolată amăruie. Așadar, ne vom simți mult mai bine, deținând în același timp controlul asupra greutății și alimentației, dacă mâncăm o cantitate mică de ciocolată pe zi în loc de desert, iar deserturile, inclusiv cele pe bază de ciocolată consistentă, le consumăm doar la ocazii speciale sau ca pe o trufanda cu totul ieșită din comun.

> 50 g de ciocolată este cantitatea maximă zilnică pe care o recomandăm.

Diversele grăsimi au diverse proprietăți

Acum e posibil ca dumneavoastră să vă spuneți în gând: „Dar oare grăsimea din ciocolată nu este grăsime saturată? Oare nu m-aș simți mai bine în ce privește cantitatea de colesterol dacă mănânc un desert fără grăsimi cu carbohidrați?" Ei bine, chiar această întrebare a fost verificată de către doctorul Penny Kris-Etherton și de colegii săi de la Departamentul de Nutriție de la Universitatea de Stat din Pennsylvania, Statele Unite. 42 de tineri sănătoși, cu un nivel normal de colesterol, au fost hrăniți cu alimente ținute sub observație timp de trei săptămâni, adică fie o ciocolată cu lapte de 46 g, fie o gustare cu mulți carbohidrați cu aceeași valoare energetică și le-a fost măsurat nivelul colesterolului înainte și după regim. În comparație cu momentul când mâncau gustarea fără grăsimi și cu carbohidrați, consumatorii de ciocolată și-au îmbunătățit nivelul colesterolului și a lipidelor din sânge, în sensul că nivelul trigliceridelor a scăzut, iar nivelul colesterolului de tip LDM a crescut. Nu a existat nici un efect advers asupra colesterolului nociv de tip PDS, în ciuda creșterii cantității de grăsimi saturate din regimul alimentar.

Grăsimea din ciocolată provine din untul de cacao care, de vreme ce derivă dintr-o plantă, în mod firesc nu

conține colesterol. Untul de cacao conține în principal trei tipuri de acizi grași dietetici: palmitici și stearici, care sunt grăsimi saturate, și acid oleic, care este o grăsime mononesaturată întocmai ca cea care se găsește în uleiul de măsline. Fiecare dintre aceste tipuri de grăsimi alcătuiește aproximativ 1/3 din grăsimea totală. Așadar, putem observa că o treime din grăsimea din ciocolată provine de la acidul oleic (sau tip ulei de măsline). O altă treime provine de la acidul stearic; deși aceasta este o grăsime saturată, nu crește nivelul colesterolului plasmatic. S-a descoperit de curând că acidul stearic se transformă în acid oleic mononesaturat prin intermediul unei enzime speciale din ficat. Apoi, grăsimea este repusă în circulație într-o formă care nu crește colesterolul.

Unele ciocolate amărui conțin grăsime lactică (ulei de unt) și desigur ciocolata cu lapte conține și grăsime provenită din lapte și știm că aceste tipuri de grăsimi (grăsimile din lapte) au tendința de a crește colesterolul. Totuși, în unele studii realizate de curând, unde subiecților li s-a oferit ciocolată cu lapte în cantități foarte mari, nivelul colesterolului de tip PDS, cel care a fost asociat cu afecțiunile cardiace, nu a crescut la acele persoane din cauza respectivului regim alimentar specific. Așadar, putem observa că grăsimile benefice din

ciocolată par să neutralizeze cantitatea mică a grăsimilor nocive provenite din grăsimile din lapte.

A treia grăsime, acidul palmitic, este o grăsime saturată tipică. Totuşi, în natură descoperim că majoritatea alimentelor naturale conțin un amestec de grăsimi cu unele grăsimi saturate şi se pare că acestea sunt importante în alimentele pe care le consumăm. De exemplu, se pare că grăsimile saturate ne protejează împotriva cancerului de piele. Studiile efectuate la Universitatea din Sydney au demonstrat că, atunci când animalele testate precum şoarecii au fost hrănite cu grăsimi saturate care provin în acest caz din unt, a fost foarte dificil de provocat cancerul de piele folosind razele ultraviolete. Totuşi, când alimentele oferite animalelor testate au fost schimbate cu grăsimi polinesaturate, cancerul de piele s-a dezvoltat extrem de rapid. Deoarece boabele de cacao se cultivă la tropice, putem observa că natura asigură din nou o hrană perfect echilibrată pentru acele condiții.

> Grăsimile din ciocolată pot de asemenea să protejeze împotriva cancerului mamar.

Grăsimile din ciocolată pot de asemenea să protejeze împotriva cancerului mamar. Aşa cum am văzut, două treimi din grăsimea din ciocolată este practic acid oleic, aşa cum se găseşte şi în uleiul de măsline. Se ştie de ceva vreme că în țările unde se consumă mult ulei de măsline, cancerul

mamar apare într-un procent mult mai scăzut. Mai mult decât atât, în țările unde se consumă grăsimile polinesaturate, unii cercetători au observat cazuri mai numeroase de cancer mamar. Acest lucru s-a observat la animalele cu cancer mamar studiate. Tumorile mamare în număr mare au fost observate în special când animalele au fost hrănite cu cantități mari de grăsimi polinesaturate de tip omega 6 care sunt prezente în cantități mari în uleiul de floarea-soarelui, uleiul de șofran și cel din boabe de soia.

Dezavantajele unor uleiuri vegetale

Bomboanele reprezintă în jur de 14–18% din gustările consumate, marea majoritate fiind alimentele savuroase precum cartofii prăjiți sau fulgii de porumb, biscuiții și produsele de patiserie. Majoritatea acestor alimente sunt produse cu uleiuri vegetale. Pentru a rezista procesului de încălzire și pentru a le face asemănătoare cu grăsimile mai dure, saturate (cum ar fi untul și grăsimile animale, care erau folosite în mod tradițional pentru a obține aceste alimente), unele uleiuri vegetale sunt acum schimbate parțial printr-un procedeu în care se folosește hidrogen pentru a forma acizi grași de tip trans. Acești acizi noi hidrogenați sunt foarte diferiți de grăsimile care există în mod natural.

Cercetătorii asociază acum consumarea acestor grăsimi cu boli precum cancerul și afecțiunile cardiace. Acest fapt i-a îndemnat pe unii nutriționiști prestigioși să ceară ca aceste tipuri de grăsimi, precum acizii grași trans conținuți de alimente în cantități mari, să fie trecute pe etichetele produselor. John se referă la un studiu despre alimentele care conțin acizi grași trans din 1983, scris de către dr. Mary Enig, de la Universitatea din Maryland, Statele Unite, care a descoperit că din 25 de mostre de biscuiți sau fursecuri analizate, un sfert conțineau mai mult de 30% acizi grași trans în grăsime. În produse de patiserie, nivelul acestor acizi ajungea până la 32% din grăsime, în timp ce în cartofii prăjiți până la 35% din grăsime. Când luăm aceste cifre în considerare, probabil că ciocolata se situează pe un loc fruntaş și este de preferat ca o gustare sănătoasă.

Una dintre surprizele studiului efectuat de dr. Enig era că din 220 de alimente analizate cea mai mare cantitate de acizi grași trans de până la 38,6% a fost descoperită în grăsimea conținută de un baton din malț cu roșcove. Acest fapt pune în lumină o prejudecată nefericită referitoare la ciocolată. Din cauză că ciocolata nu este privită ca un aliment sănătos, mai ales din pricina conținutului de cofeină, multe persoane preocupate de sănătatea lor

au ales să mănânce produse de cofetărie pe bază de roşcove sau alte gustări. Roşcovele provin din tecile roşcovului. Au o aromă foarte asemănătoare cu ciocolata şi conţin de asemenea antioxidanţi de tip polifenolic, ca şi ciocolata. Totuşi nu conţin aceeaşi grăsime ca şi cacaua, cea care face ciocolata să aibă un gust minunat. Aşa că, atunci când se fac produse de cofetărie pe bază de roşcove, se folosesc de regulă grăsimi vegetale hidrogenate. Din nefericire, mulţi dintre noi, care credeam că mâncăm un produs de cofetărie sănătos, de fapt probabil că mâncăm un aliment care dăunează mult mai mult inimii şi stării generale de sănătate decât ciocolata.

Alegeţi-vă ciocolata cu atenţie

În mod sigur există cantităţi considerabile, asemănătoare de acizi graşi trans sau acizi graşi permutaţi, creaţi artificial, în oricare dintre ciocolatele de tip amestec şi în ciocolata mai ieftină care se obţine prin folosirea grăsimilor vegetale hidrogenate care înlocuiesc untul de cacao. Deşi e posibil ca aceste alimente să conţină substanţele polifenolice benefice şi mineralele din ciocolată, noi suntem de părere că este cel mai bine să evităm acizii graşi trans şi grăsimile aterogenice permutate care

se găsesc în uleiurile vegetale hidrogenate folosite la obținerea acestora. Aceste tipuri mai ieftine de ciocolată produse cu înlocuitori de unt de cacao sunt mai puțin recomandabile din perspectiva sănătății. În Europa, unii fabricanți de ciocolată amestecă grăsimile vegetale hidrogenate cu untul de cacao, așa că trebuie să citiți etichetele cu atenție. Dacă pe lista de ingrediente sunt trecute „uleiurile vegetale", după părerea noastră este cel mai bine să nu cumpărați ciocolata.

Ciocolata de tip amestec este în mod obişnuit folosită pentru a înveli batoanele cu müsli, arahidele și fructele, pentru a obține produse mai ieftine. Echipamentul necesar pentru a înveli aceste produse este mult mai simplu pentru fabricant atunci când se folosește ciocolata amestec, pentru că punctul de topire al amestecurilor de grăsimi hidrogenate este relativ ușor de controlat. Pe de altă parte, punctul de topire al grăsimii ciocolatei este de asemenea natură încât este necesar un echipament special pentru măsurarea temperaturii, astfel ca ciocolata să-ți dea senzația aceea caracteristică, plăcută, că ți se topește în gură.

Este foarte probabil să mai aflăm multe lucruri despre grăsimile trans în viitor. Făcând cercetări pentru această carte, John a descoperit că în anul 1999 cercetători de la prestigiosul Colegiu Harvard de Sănătate Publică din Boston au aflat că, din punct de vedere cantitativ, efectele

adverse ale grăsimilor trans pare să fie mult mai puternic decât cel al grăsimilor saturate — s-a descoperit că sunt aproape de două ori mai nocive. Cercetătorii au descoperit că în Statele Unite, 63 până la 75% din grăsimile trans din regimul alimentar al americanilor provine din produsele de brutărie, din prăjeli și alte alimente preparate în acest mod, iar balanța înclină în favoarea margarinei. Cercetătorii scot în evidență faptul că o gogoașă consumată la micul dejun, adică 3,2 g de grăsimi trans, și o porție mare de cartofi prăjiți la masa de prânz, adică 6,8 g de grăsimi trans, adaugă 10 g de grăsimi pure trans la celelalte alimente consumate.

John a descoperit și un alt studiu, publicat în *New England Journal of Medicine* în anul 1999, în care dr. Alice Lichtenstein și colegii săi de la Centrul de cercetări asupra nutriției umane și îmbătrânirii, din cadrul Departamentului de agricultură „Jean Meyer", de la Universitatea Tufts din Boston au descoperit că grăsimile permutate din uleiurile vegetale hidrogenate fac corpul să producă un tip anume de colesterol aterogen cunoscut drept lipoproteina „a", scris Lp(a). Cantități mari de lipoproteină „a" sunt presupuse a fi cauza riscului de afecțiuni cardiace și arteriale. Pe de altă parte, s-a descoperit că grăsimile saturate din dietă scad

> *Grăsimea din ciocolată nu este chiar atât de dăunătoare pe cât se afirmă adeseori.*

lipoproteina „a" din sânge. Aceste descoperiri susțin părerea conform căreia o cantitate echilibrată de grăsimi, incluzând grăsimile saturate, este benefică și că aceste grăsimi sunt cel mai bine obținute din surse naturale cu un minim de procesare.

Ciocolata te menține în formă

Toate bune și frumoase după părerea noastră, căci grăsimea din ciocolată nu este chiar atât de dăunătoare pe cât am fost adesea îndemnați să credem. Desigur, ciocolata conține grăsime în proporție de 30%, la fel ca și brânza Cheddar, iar 50 g de ciocolată ar asigura în jur de 15 g de grăsime din dietă. Văzând problema din alt unghi, aceasta reprezintă aceeași cantitate de grăsime conținută de o lingură de unt sau margarină pe care o întindem pe pâine. Și câte linguri din aceste grăsimi am consuma pe zi? Când căutăm alte surse de grăsimi în alimentele pe care le consumăm, așa cum confirmă și sondajul din Statele Unite efectuat între anii 1987–1998 despre consumarea alimentelor la nivel național, 30% din grăsimile pe care le consumăm provin din carne, 22% din cereale (biscuiți, fursecuri, prăjituri și plăcinte) și 20% din lapte și produse lactate. Noi credem că aceste alimente, împreună

cu alimentele prăjite, untul şi margarina, sunt cele pe care trebuie să le reducem, în sensul că trebuie să scădem consumul de grăsimi și să deținem controlul asupra greutății. Consumul de ciocolată se ridica la doar 1% din grăsimea consumată de americani (şi de asemenea de alți consumatori occidentali) și, aşa cum am arătat, grăsimea din ciocolată este mai aproape de grăsimea sănătoasă conținută de uleiul de măsline. Atunci când vă gândiți la asta, o bomboană de ciocolată pe zi (în loc de desert) nu numai că este posibil să vă țină departe de cântar, dar și pe cardiolog îl va ține la distanță.

Capitolul 6

Ciocolata nu este un dulce obișnuit

Imaginea unei tinere cu picioare foarte lungi şi un abdomen perfect plat apare brusc pe ecranul televizorului. Discuția din jurul mesei se potolește, în vreme ce oamenii se străduiesc să asculte ce are de spus această minunată apariție. Se dovedeşte că este vorba de o reclamă pentru un îndulcitor artificial şi, desigur, femeia îşi menține forma ei perfectă de silfidă folosind această marcă anume de îndulcitor artificial. Fără calorii adăugate, fără nici un fel de griji, sună mesajul transmis în reclamă. Această reclamă şi multe altele asemenea erau cunoscute atunci când erau promovați îndulcitorii artificiali prin mijloacele media cunoscute.

Zahărul sau îndulcitorii artificiali

De-a lungul anilor, au existat multe discuții aprinse în legătură cu avantajele sau dezavantajele din punctul de vedere al sănătății al includerii produselor din zahăr în dieta noastră. Pentru că am crescut în Cairns, înconjurată de câmpurile verzi luxuriante de trestie de zahăr și ascultând cum treceau trenurile cu trestie noaptea, am considerat zahărul un bun firesc din viața mea. De fapt, sloganul „zahărul este un bun firesc în viața mea" a fost preluat de industria producătoare de zahăr pentru a milita împotriva fabricanților de îndulcitori artificiali în urmă cu câțiva ani. Odată cu promovarea acestor îndulcitori artificiali, s-a discutat foarte mult despre efectele secundare nedorite ale ambelor produse — zahărul și înlocuitorii săi. Oamenii sunt evident îngrijorați în legătură cu sănătatea lor din pricina zahărului. Fabricanții de ciocolată au profitat de această tendință și acum există batoane de ciocolată cu îndulcitori artificiali. Totuși, majoritatea tipurilor de ciocolată se fabrică tot cu zahăr natural și tocmai acest tip de ciocolată îl vom analiza. Acest capitol vă va oferi o analiză a exploatării biologice a zahărului și a carbohidraților din regimul alimentar și a felului în care aceste aspecte ne afectează sănătatea.

Ca și până acum, subiectul acestei cărți este ciocolata ca aliment sănătos, atâta vreme cât este consumat moderat!

Atunci când discutăm despre ciocolată ca aliment sănătos, poate că una din primele întrebări pe care le pun oamenii este: „Dar cum rămâne cu zahărul?" Și într-adevăr — multe bomboane de ciocolată pot conține 50% sau mai mult zahăr. Din acest motiv, ciocolata nu este recomandată oamenilor cu diabet. Totuși, cercetările recente au schimbat această perspectivă asupra ciocolatei. Zahărul, denumit uneori zaharoză, este un carbohidrat natural care se găsește în trestia de zahăr și în multe alte alimente naturale (cum ar fi alunele, care conțin în jur de 6% zaharoză). Oamenii de știință și-au dat acum seama că nu contează într-atât cantitatea de zahăr pe care o consumăm, ci cantitatea de carbohidrați în total și felul în care acești carbohidrați se transformă în glucoză în organism, ceea ce poate duce la apariția grăsimilor în exces. Grăsimea este acum un cuvânt care are conotații negative pentru multe persoane. Femeile, mai ales, pot ajunge să manifeste o adevărată fobie în legătură cu cantitatea de grăsimi pe care o consumă.

Trebuie să fim conștienți că grăsimea nu apare sub o singură formă. Multe persoane urmează astăzi diete care conțin mai puține grăsimi și mai mulți carbohidrați.

Aici explicăm felul în care zahărul în exces, sau carbohidrații în exces, se transformă în grăsimi.

Cum se transformă zahărul în exces în grăsime

Glucoza este combustibilul cu care funcționează organismul nostru. Fie că mâncăm zahăr pur, cum ar fi cel din bomboane sau din băuturile nealcoolice, fie că mâncăm un fruct, o bucată de pâine sau paste, toate aceste alimente se transformă în timpul digestiei în glucoză, care este absorbită de sânge. Ați observat vreodată că atunci când mâncați pâine, dacă mestecați o vreme, pâinea își pierde de fapt din gustul sărat și începe să aibă un gust dulce? Asta este din pricină că în pâine există carbohidrați complecși care, datorită enzimelor, se descompun în glucoză. Ca urmare, după ce mâncăm un aliment cu carbohidrați, nivelul glucozei din sânge crește. Măsurarea acestei cantități pentru o porție standard de carbohidrați este denumită coeficient de glicemie (CG). Dacă acest coeficient al mâncării este scăzut, de exemplu sub 50 de unități, mâncarea eliberează glucoza ușor în sânge într-un ritm care poate fi utilizat de către celulele din corp pentru

Atunci când consumăm aceste tipuri de mâncăruri cu un coeficient CG scăzut, unul din motivele pentru care este greu să ne îngrășăm este acela că organismul folosește această energie, în loc să o stocheze ca o grăsime în exces.



1. Ciocolata poate fi mai benefică decât vinul roşu, dar combinaţia irezistibilă de şampanie şi ciocolată este încă modul perfect de a sărbători orice eveniment.

Foto: Choc Express



2. Pentru acele decizii romantice dificile — ciocolată sau flori? Soluția perfectă. Cine le-ar putea rezista?

Foto: Choc Express



3. Aztecii din Mexic credeau că zeul agriculturii le-a dat arborele de cacao din Paradis şi că boaba de cacao era „hrana zeilor”.

Foto: Choc Express



4. Pentru un pasionat de ciocolată, arta consumării ciocolatei poate fi o experienţă senzuală. Poate transmite bucurie, iubire, afecţiune şi veselie.

Foto: Choc Express

energie. *Atunci când consumăm aceste tipuri de mâncăruri cu un coeficient CG scăzut, unul din motivele pentru care este greu să ne îngrășăm este acela că organismul folosește această energie, în loc să o stocheze ca o grăsime în exces.*

Mulți dintre noi au auzit de insulină și știu că are legătură cu diabetul. Aceasta se găsește în sânge și principalul ei scop este acela de a asigura intrarea glucozei în celule. O parte din insulină este de asemenea folosită pentru a transforma glucoza în glicogen în mușchi, unde se stochează drept combustibil pe care îl folosim în activitățile noastre zilnice. Atunci când s-a stocat suficient glicogen, insulina transformă glucoza în exces în grăsime, care se stochează în celule adipoase din corp. Dacă un aliment are un indice sporit de glicemie, să spunem peste 70 de unități, înseamnă că atunci când este digerat eliberează o mare cantitate de glucoză în sânge. Alimente precum cartofii prăjiți și cartofii copți, gogoșile, napolitanele, anumite tipuri de orez și pâine și cerealele rafinate care se consumă la micul dejun, cum ar fi fulgii de porumb, prăjiturile cu orez, toate au un indice CG mare. Acestea își eliberează energia rapid în corp sub formă de glucoză. Această cantitate extrem de mare de zahăr din sânge stimulează pancreasul să elibereze mai multă insulină în sânge pentru a reduce cantitatea de glucoză

din sânge. Motivul este acela că glucoza în exces este de fapt periculoasă. Dacă rămâne în sânge, poate provoca afecțiuni ale ochilor, rinichilor, nervilor și ficatului. Într-adevăr, acestea sunt simptomele sau consecințele diabetului, care este o boală în care corpul produce insuficientă insulină pentru a transforma glucoza din sânge. Acest fapt are ca rezultat o cantitate mare de zahăr în sânge.

Problema consumului de alimente care conțin o cantitate mare de CG este aceea că, dacă nu facem exerciții fizice din plin, iar glicogenul nu se descompune în mușchi, atunci glucoza se va transforma în grăsime. Rezultatul nu este doar acesta, căci această cantitate sporită de insulină poate face ca o cantitate mai mare decât normală să circule în sânge, care la rândul ei are ca efect crearea senzației de foame la scurt timp după ce am mâncat. Acest fapt înseamnă că probabil vom mânca din nou şi deci ne vom îngrășa mai mult. Pe de altă parte, alimentele cu un coeficient scăzut glicemic sunt mai consistente şi nu asigură aceeaşi cantitate de schimbări hormonale şi metabolice care să încurajeze un consum excesiv de mâncare. Drept urmare, avem tendința de a mânca mai puțin și deci de a ne controla greutatea.

Controlul asupra greutății pare să fie o problemă care le preocupă pe femei mai mult decât pe bărbați. Majoritatea

femeilor au ținut regim cel puțin o dată în viață. Există chiar și diete de slăbit concepute special pentru ocazii speciale, cum ar fi regimul pentru mirese cu două săptămâni înainte de nuntă. Sunt sigură că multe femei s-au înfometat înainte de un eveniment deosebit, doar ca să încapă într-o rochie șic! Totuși, nu prea am văzut multe rețete de slăbire pentru bărbați. De obicei nu prea vedem cântare în băile bărbaților sau o diagramă înălțime-greutate în toaleta publică pentru bărbați (mi-am întrebat soțul despre acest aspect). Totuși, deși controlul greutății poate fi considerat un subiect total feminin, și bărbații ar trebui să fie preocupați de greutatea și sănătatea lor.

Într-un studiu efectuat la spitalul de copii din Boston și publicat recent în revista *Pediatrics*, băieților adolescenți supraponderali li s-a oferit un mic dejun anume preparat cu un coeficient CG scăzut. După aceea, li s-a permis să mănânce orice voiau pe tot parcursul zilei. La sfârșitul analizei, s-a descoperit că adolescenții pierduseră de fapt în greutate pe perioada analizelor. Mai mult, acum se pare că, dacă consumăm multe alimente bogate în zahăr pe o anumită perioadă de timp, nu numai că ne îngrașă, dar sporește și riscul îmbolnăvirilor cardiace. S-a mai descoperit că prea multe alimente cu un coeficient

CG ridicat poate forța organismul să producă o cantitate insuficientă de colesterol de tip LDM care să contrabalanseze colesterolul nociv de tip PDS care poate bloca arterele. Acestea reprezintă motive suficiente pentru a renunța la alimentele cu un coeficient mare CG și a consuma mai multe din cele cu un coeficient glicemic scăzut.

Alimentele cu un coeficient CG ridicat și diabetul

Alimentele bogate în carbohidrați sunt de asemenea vinovate pentru apariția diabetului de tip 2. Atunci când consumăm în mod constant multe din aceste alimente, producerea continuă de insulină în cantități mari de către pancreas pare să aibă ca rezultat faptul că celulele devin rezistente la insulină. Asta înseamnă că trebuie să se producă o cantitate mai mare de insulină decât cea obișnuită pentru a elimina glucoza în exces din sânge. Aceasta, la rândul ei, supraîncarcă pancreasul, astfel încât acesta devine obosit și incapabil de a produce suficientă insulină pentru a transforma glucoza din alimentele pe care le-am consumat. Acum apare tipul 2 de diabet.

Deși nu toată lumea care este rezistentă la insulină va ajunge să sufere de diabet, cantitățile mari de insulină din sânge stimulează ficatul să producă cantități mai

mari de colesterol de tip PDS nociv care tinde să ne blocheze arterele. De fapt, în urma cercetărilor efectuate de Asociația „American Heart" s-a descoperit că o cantitate mare de insulină în sânge este indiciul cel mai sigur al riscului de infarct — la fel de sigur sau chiar și mai sigur decât cantitatea de colesterol.

Ce e de făcut?

Pentru a combate aceste afecțiuni care slăbesc organismul trebuie să consumăm alimente cu un coeficient CG scăzut, cum ar fi pastele și spaghetele, pâinea din grâu integral, legumele, alunele, merele și perele crude. Trebuie, de asemenea, să consumăm mai puține alimente care sunt bogate în carbohidrați. Aceasta este una dintre cele mai bune metode de a evita creșterea insulinei. Coeficientul de glicemie este o modalitate de a clasifica în principal alimentele cu carbohidrați, cum ar fi dulciurile, produsele de patiserie, biscuiții, pâinea și cerealele de la micul dejun. Acest indice nu e la fel de relevant pentru alimentele bogate în proteine, cum sunt carnea, peștele și produsele lactate, care de obicei au un conținut foarte scăzut de carbohidrați. Fructele și legumele variază cantitativ coeficientul CG, însă consumul unei varietăți

din aceste alimente sănătoase la mese va echilibra automat efectul cauzat de CG.

Întrebarea de 64 000 $

Și acum urmează întrebarea de 64 000 $. Ce loc ocupă ciocolata în acest tablou? Poate că veți fi surprinși să descoperiți că ciocolata cu lapte are un coeficient glicemic relativ scăzut. De fapt, cantitatea medie pentru ciocolata cu lapte era de 45 de unități, iar ciocolata simplă 49 de unități CG. Asta înseamnă că aceste ciocolate se vor situa în rândul alimentelor cu un CG scăzut, adică alimente cu un coeficient CG sub 50 de unități. Un aspect important care derivă de aici este că, deși ciocolata conține destul de mult zahăr, are de fapt un coeficient CG mai scăzut decât zahărul în sine (66 de unități) și poate fi folosită ca o trufanda unică chiar de majoritatea oamenilor cu diabet. Trebuie să reținem, desigur, că produsele din ciocolată sunt de obicei alimente cu un conținut energetic ridicat, adică ele conțin o mare cantitate de energie per gram. De aceea, nu trebuie să mâncăm foarte mult și să reținem subiectul acestei cărți! Deși joacă un

> *Înlocuirea cu o bucată mică de ciocolată a unui desert cu indice glicemic ridicat sau cu multe calorii este o modalitate foarte eficientă de a pierde din greutate și în același timp să te bucuri de ceva dulce.*

rol mic, ele ne fac să ne simțim vinovați, dar totuși încântați. Înlocuirea cu o bucată mică de ciocolată a unui desert cu indice glicemic ridicat sau cu multe calorii este o modalitate foarte eficientă de a pierde din greutate și în același timp să te bucuri de ceva dulce. Dacă luăm în considerare consecințele relativ serioase ale coeficientului CG al multora dintre deserturile care ne plac, cum ar fi prăjiturile, biscuiții și dulciurile care conțin glucoză (verificați lista cu ingrediente pentru că glucoza are un CG foarte ridicat, de 100 de unități), vom reuși să scădem indicele glicemic total al meselor dacă alegem să mâncăm o bucățică sau două de ciocolată în locul acestor alimente.

Trebuie să reținem, desigur, că majoritatea bomboanelor cu o umplutură dulce și fină au un CG mai ridicat decât ciocolata simplă. De exemplu, o caramea învelită în ciocolată și un baton cu nuga pot avea un CG în jur de 62 de unități. Bomboanele cu umpluturi dulci care conțin glucoză sau sirop de glucoză (un înlocuitor ieftin al zahărului) au un CG chiar mai ridicat și recomandăm ca aceste bomboane să fie consumate mai rar, la ocazii speciale. Acestea sunt tipurile de bomboane care se găsesc de obicei în cutii frumos ambalate și constituie o

metodă minunată de a spori farmecul la o aniversare sau altă ocazie specială.

Importanța cromului

Mai există un aspect legat de gustul dulce al ciocolatei. John ne-a dezvăluit că oamenii de știință au descoperit că organismul are nevoie de cantități mici de crom pentru metabolismul adecvat al glucozei. Doctorul Milton Crane, profesor emerit de medicină de la Universitatea Loma Linda din Statele Unite, subliniază că de fiecare dată când mâncăm dulciuri din zahăr rafinat sau alimente făcute din făină albă sau orez alb, pierdem mai mult crom decât asimilăm și treptat, de-a lungul timpului, scădem stocul de crom din organism. Oamenii de știință de la Centrul de Cercetări din Departamentul de Agricultură și Nutriție Umană din Statele Unite a descoperit că, atunci când animalele din laborator au consumat alimente deficitare în crom, cantitatea serului de insulină a crescut. Cercetătorii mai descoperiseră, într-un studiu anterior efectuat pe oameni, că atunci când persoanele cu diabet de tip 2 au consumat cantități suplimentare de crom prin alimente, acesta a avut un efect

> S-a descoperit că ciocolata este alimentul care conține cel mai mult crom.

benefic semnificativ, reducând atât glucoza din sânge, cât şi insulina. Conducătorul acestor studii, dr. Richard Anderson, subliniază importanța cromului ca element nutritiv care lipseşte în mod simțitor din dieta noastră. S-a descoperit că ciocolata este alimentul care conține cel mai mult crom. Într-un studiu recent cu privire la cantitatea de crom, din 150 de alimente obişnuite a rezultat că ciocolata amară se situează a doua în privința conținutului mare de crom dintre toate alimentele analizate, de 10 ori mai mult decât grâul integral (cea mai mare cantitate de crom s-a descoperit în drojdia de bere). Băuturile pe bază de ciocolată analizate conțineau de asemenea o cantitate foarte mare de crom, în comparație cu multe alte alimente. Pe de altă parte, alimentele precum făina albă şi zahărul nu aveau nici o urmă de crom.

Ciocolata cauzează carii?

Dulciurile şi mâncărurile rafinate sunt de asemenea considerate a fi cauza cariilor, aşa cum ne va reaminti dentistul nostru. Totuşi, ciocolata nu este un dulce obişnuit. Studiile efectuate pe oameni şi animale pentru a observa cât de multe carii provoacă diversele alimente au demonstrat că ciocolata are doar o capacitate scăzută de a

cauza carii, cam în aceeaşi proporție ca şi pâinea integrală şi tărâțele. Atunci când consumăm alimente care conțin zahăr sau alți carbohidrați şi nu ne spălăm imediat pe dinți, bacteriile din gură fermentează firimiturile de mâncare din jurul dinților şi le transformă în acizi. Doctorul Martin Curzon de la Departamentul de Stomatologie pediatrică de la Universitatea Leeds, din Marea Britanie, care a scris articolul intitulat „Ciocolata şi cacaua: sănătate şi alimentație", subliniază: cacaua din ciocolată conține substanțe chimice naturale care inhibă acțiunea bacteriilor responsabile de eliberarea acizilor care ne atacă dinții. Alte elemente din cacao fac smalțul dinților mai rezistent la atacul acizilor. De vreme ce laptele conține şi substanțe care combat cariile, nu este surprinzător că ciocolata cu lapte este cu 30% mai puțin cariogenică (generatoare de carii) decât ciocolata amăruie. S-a descoperit că puterea de dizolvare a smalțului dinților a ciocolatei cu lapte este mai mică decât cea a pâinii integrale şi are doar un sfert din puterea de dizolvare pe care o prezintă pâinea albă şi fulgii de porumb. Atunci când ciocolata cu lapte a fost comparată cu alte gustări prin testele efectuate pe animale, aceasta avea un indice cariogenic mai scăzut decât pâinea, prăjiturile, cartofii prăjiți, bananele şi chiar

> *Cacaua din ciocolată conține substanțe chimice naturale care inhibă acțiunea bacteriilor responsabile de eliberarea acizilor care ne atacă dinții.*

decât stafidele. Dacă este consumată cu moderație, ciocolata nu ar trebui să ne îngrijoreze din pricină că este cauza cariilor.

Ciocolata și acneea?— un mit demitizat

Un alt lucru care ne poate preocupa în legătură cu ciocolata este acneea. Există o părere general valabilă că ciocolata va duce la apariția coşurilor sau chiar va agrava acneea. Totuşi, este surprinzător faptul că par să nu existe prea multe dovezi științifice care să sprijine această afirmație. Într-un studiu efectuat pe parcursul a şase ani la Serviciul de Sănătate de la Universitatea din Missouri, pacienții studenți cu acnee au fost chestionați în legătură cu alimentele despre care ei credeau că provoacă acnee. Cei care credeau că ciocolata, arahidele sau cola erau cauza au primit şi au consumat cantități mari din aceste alimente, fiind observați. Autorul studiului a concluzionat: „Spre uimirea totală atât a pacienților cât şi a studenților la medicină, nici o erupție semnificativă acneică nu a fost provocată de aceste alimente." Alte studii au ajuns la aceleaşi rezultate. Asociația Dieteticienilor Americani a publicat în 1996 „Ghidul complet de alimentație şi hrană" în care apărea părerea conform căreia este doar un mit că ciocolata cauzează acnee.

„Acea prejudecată a captat atenția tinerilor ani la rândul. Totuși, schimbările hormonale din timpul adolescenței sunt cauzele obișnuite ale acneei și nu ciocolata."

Nutriționiștii și dieteticienii au fost dintotdeauna preocupați de oamenii care consumă prea multe dulciuri și în mod firesc ciocolata a fost așezată în aceeași oală. Dar ciocolata nu este un dulce obișnuit, bogată în calorii fără valoare. Din contră, ciocolata este un dulce incredibil de funcțional, asigurând substanțele nutritive importante precum și plăcere. Așa că savurați-o!

Capitolul 7

Un stil de viață care include și ciocolata

O insulă tropicală îndepărtată, cu plaje aurii și ape limpezi înșelătoare, îți atrage atenția în timp ce răsfoiești ultimul număr al unei reviste. „Acesta este un stil de viață care vi se potrivește?” întreabă cel care face reclamă stațiunii. „Stil de viață” (*lifestyle*) este o expresie care pare să fi pătruns în limbajul curent și pe care îl folosim zilnic. Persoanele care se ocupă de publicitate fac reclame de la mobilă până la așezăminte de sănătate ca să ne îmbunătățească stilul de viață, în vreme ce medicii recomandă să avem un regim alimentar sănătos și să facem multe exerciții fizice. Sunt acestea motive întemeiate pentru a schimba unele din tabieturile sedentare

pe care le iubim atât de mult, cum ar fi să stăm în fața televizorului două ore după serviciu și să ne relaxăm? Care sunt avantajele unui stil de viață sănătos? ne întrebăm. Ei bine, se zice că longevitatea este unul dintre ele, dar poate că acesta nu este pe moment un subiect-cheie pentru noi. Ce ați zice de o viață sexuală îmbunătățită, mai multă energie, de mușchi tonifiați, mai puțină celulită? Ultimul lucru la care v-ați aștepta să-l găsiți asociat cu aceste atribute de sănătate este ciocolata. De fapt, ciocolata ne poate ajuta cu adevărat să avem un stil de viață mai bun.

Ciocolata simbolizează un aliment care ne conferă atât bucurie, cât și sănătate. Este de asemenea un aliment care trebuie savurat pentru ceea ce este și nu folosit în exces. Mai mult nu înseamnă că este mai bun. Sub acest aspect, ciocolata poate fi simbolul unui stil de viață „echilibrat", pus sub semnul sănătății și al calității vieții. Am sugerat deja că încheierea unei mese cu o bucățică sau două de ciocolată poate înlocui total nevoia de deserturi care îngrașă, cum ar fi budincile consistente, tartele, prăjiturile cu brânză, gogoșile cu înghețată sau alte dulciuri bogate în calorii. Deci ce altceva ar trebui să mâncăm pentru ca mesele pe care le consumăm să consiste în alimente cu adevărat sănătoase? Acest capitol

explorează o parte din gama vastă de alimente sănătoase care, împreună cu alți factori pozitivi, cum ar fi exercițiile fizice plăcute și odihna, pot pune bazele unei vieți lungi și plină de energie.

Legumele cu frunze verzi — alegeți-le pe ele mai întâi

Poate că una dintre marile revelații ale celor mai recente studii nutriționiste o constituie beneficiile imense pentru sănătate ale legumelor verzi. Așa cum subliniază John, cercetători nutriționiști de prestigiu, cum ar fi profesorul David Jenkins de la Facultatea de Medicină a Universității din Toronto au descoperit de curând că legumele cu frunze verzi ar trebui să fie nelipsite din dieta noastră. De fapt, ar trebui să consumăm trei sau patru, sau poate mai multe porții de legume cu frunze verzi în fiecare zi. Acum poate că vă gândiți că nu puteți să mâncați patru porții de salată sau de lăptuci în fiecare zi. Așa cum stau lucrurile în privința oricărei diete, secretul succesului constă în varietate. Nu numai că putem consuma legume cu frunze verzi sub formă de

> Poate că una dintre marile revelații ale celor mai recente studii nutriționiste o constituie beneficiile imense pentru sănătate ale legumelor verzi.

salată, dar şi sub formă de tocăniţă sau prăjite. Puteţi tăia o varză întreagă sau o lăptucă, o puneţi în tigaie cu puţin ulei de măsline şi o fierbeţi la foc mic câteva minute. Dacă fierbeţi la foc mic, sub abur cantitatea mare de legume cu frunze verzi se va reduce simţitor.

Dacă adăugaţi ulei de măsline la legumele prăjite, multe dintre vitaminele antioxidante importante se asimilează mai repede de către organism. Broccoli, varza, spanacul, varza chinezească, sfecla argintie, sfecla furajeră, năsturelul, lăptucile şi chiar salata verde obişnuită pot fi consumate în acest fel.

Putem de asemenea încerca unele din legumele mediteraneene, cum ar fi napii, andivele şi „rocket”, o legumă cu frunze verzi cu un gust foarte plăcut asemănător cu al nucilor.

Verdeţurile nu sunt numai bogate în antioxidanţi, dar şi în minerale precum calciu, magneziu şi potasiu. Am observat mai devreme că mulţi cercetători sunt de părere că o cauză posibilă care ne face să poftim după ciocolată este deficienţa de magneziu. Dacă ne asigurăm că nu ne lipsesc verdeţurile în fiecare zi, organismul va avea o rezervă mare de magneziu şi astfel nu vom mai pofti să mâncăm ciocolată, ci ne vom bucura de ea pentru calităţile sale.

Importanța legumelor și fructelor în dietă

Legumele ar trebui să joace un rol esențial în regimul nostru alimentar, mai ales legumele viu colorate, cum ar fi fasolea verde, asparagusul, țelina, mazărea, ardeiul gras, varza de Bruxelles, prazul, dovleceii şi conopida şi legumele galbene sau roşii, cum ar fi sfecla, cartofii dulci, dovleacul, morcovii și porumbul dulce. Ar trebui să nu ne lipsească deloc porțiile de salată proaspătă şi legume, precum castraveții, ridichile şi roşiile. Roşiile conțin un antioxidant foarte puternic care se numeşte licopen, despre care se crede că ajută la protejarea organismului împotriva cancerului de prostată. Nu uitați să adăugați și cantități generoase de roşii la mâncărurile prăjite deoarece roşiile gătite sporesc efectul licopenului. Legumele cu miros, cum ar fi ceapa sau usturoiul, sunt de asemenea importante. Se crede că patru grame de usturoi pe zi (cam un cățel de usturoi) poate ajuta organismul să se protejeze împotriva cancerului și de asemenea ne ajută să ne menținem tensiunea arterială în limite normale.

Ori de câte ori sunteți tentați să mâncați o gustare sau simțiți nevoia unei mese frugale, gândiți-vă la fructe. Fructele se găsesc într-un sortiment variat care-ți lasă

gura apă, printre care se include, credeți sau nu, ciocolata, aroma budincii cu ciocolată și fructe (sapotile). Probabil că suntem familiarizați cu fructele obișnuite precum merele, perele, caisele, portocalele, prunele, strugurii, pepenii, bananele etc. Totuși, mai există și multe alte fructe pe care ar trebui să le consumăm, de la fructul de mango purpuriu (descris ca fiind regina fructelor tropicale) până la afine și coacăze, care sunt bogate în antioxidanți și pot ajuta la încetinirea problemelor oculare odată cu înaintarea în vârstă. Deliciosul litchi este bogat în vitamina C, în timp ce papaia și mango conțin atât vitamina C, cât și vitamina A. Căpșunile și kiwi sunt la fel de bogate în vitamina C, în timp ce murele conțin atât calciu, cât și magneziu.

Cerealele — cum să le alegem pe cele potrivite

> Produsele din cereale integrale constituie niște surse foarte bune de vitamine, minerale și fibre.

Un alt aspect important al dietei este cel referitor la cerealele integrale, în special pastele și orezul. Cerealele integrale conțin de asemenea magneziu, deoarece acesta tinde să fie în concentrație mare în tărâțele conținute de cereale și care sunt înlăturate în timpul proceselor de morărit și rafinare. Produsele din

cereale integrale constituie niște surse foarte bune de vitamine, minerale și fibre.

Una dintre cele mai indicate cereale pentru consum este hrișca. Este o sursă excelentă de sevă de rută care ne ajută să păstrăm un nivel scăzut al colesterolului și normalizează circulația sângelui. De asemenea, contribuie la protecția corpului împotriva cancerului.

Unele cereale pentru micul dejun, cum sunt fulgii de porumb și de orez (care sunt carbohidrați rafinați) au un CG foarte ridicat și e mai bine să fie folosite doar ocazional. Pâinea modernă din comerț este un alt aliment care e mai bine să fie consumat cu moderație, deoarece conține un CG relativ ridicat în comparație cu pâinea din grâul integral consumată de bunicii noștri. Pe de altă parte, orezul cafeniu cu bob lung și diferitele paste și spaghete sunt alimente recomandabile, cu un CG scăzut și pe care ar trebui să le consumăm.

Și leguminoasele

O altă categorie de alimente care nu ar trebui să lipsească din dieta noastră zilnică sunt legumele.

Acestea sunt tipuri de fasole și mazăre, cum ar fi fasolea neagră, fasolea adzuki, fasolea lima, fasolea cu

pete negre, fasolea mare, fasolea cannellini, fasolea borlotti, fasolea lată, fasolea soia, lintea și năutul. Doctorul David Jenkins, care este profesor de științe nutriționale și medicină la Universitatea din Toronto, Canada, și care a descoperit importanța coeficientului glicemic, subliniază că în insula japoneză Okinawa regimul alimentar este bogat în legume cu frunze verzi și fasole soia. Acest lucru este important pentru că această insulă are cel mai mare procent de locuitori din lume a căror vârstă depășește 100 de ani.

S-a descoperit că legumele, și mai ales fasolea soia, care au fost cel mai mult studiate, au însușiri foarte eficiente care scad colesterolul și par să ofere o protecție substanțială împotriva afecțiunilor cardiace. Unul dintre motive este acela că soia este o sursă deosebit de bogată de compuși naturali denumiți isoflavoni, care nu numai că scad colesterolul, dar sunt antioxidanți puternici care pot ajuta la menținerea sănătății oaselor și să protejeze organismul împotriva cancerului. Fasolea soia trebuie gătită foarte bine, dar puteți cumpăra produse pe bază de soia, cum ar fi tempeh și tofu, care sunt alimente bogate în proteine, ca trufandale și mâncăruri gătite. Năutul este, de asemenea, cunoscut ca „garbanzos" sau grâu bengalez, are calități asemănătoare cu soia, dar este mai ușor de preparat. Humusul este un piure gustos

făcut din năut gătit. Năutul prăjit se vinde, de asemenea, în unele magazine.

Arahidele, doar în cantitate mică

Nucile sunt un alt aliment pe care ar trebui să-l includem pe lista celor pe care trebuie să le consumăm în fiecare zi. Ca și ciocolata, nucile sunt bogate în grăsimi, așa că nu trebuie să mâncăm multe. Pe parcursul lecturilor sale, John a descoperit că în urma multor studii, cum ar fi cel din 1998 de la Facultatea de Medicină de la Harvard, care a analizat 22 000 de persoane, a rezultat că arahidele cum ar fi nucile, nucile de macadamia, pecanul, migdalele și chiar banala alună, care este de asemenea bogată în magneziu, ne oferă o protecție sporită împotriva afecțiunilor cardiace. S-a sugerat de asemenea să mâncăm nuci de Brazilia în fiecare zi, deoarece sunt bogate în seleniu, un alt antioxidant important de care organismul nostru are nevoie pentru a se proteja împotriva afecțiunilor cardiace și a cancerului.

Grăsimile — aveți grijă!

Am menționat faptul că arahidele sunt bogate în grăsimi. Grăsimea pe care o consumăm prin alimente este

poate unul din factorii de care depinde sănătatea noastră. De curând, s-a trecut la utilizarea din plin a uleiurilor din semințe polinesaturate, cum ar fi uleiul din floarea-soarelui, uleiul de șofran și uleiul din boabe de soia pentru prăjit și uz general. Aceste tipuri de ulei sunt toate înclinate spre oxidare, mai ales atunci când sunt încălzite, iar acum o serie de cercetători sunt preocupați de faptul că un consum prea ridicat de aceste tipuri de ulei poate spori riscul cancerului. În formă oxidată, aceste uleiuri pot chiar spori afecțiunile cardiace. Se pare, fără nici o urmă de îndoială, că cel mai indicat ulei pentru gătit este cel de măsline. Uleiul de măsline este o grăsime mononesaturată care înseamnă că este în esență foarte asemănător cu grăsimea naturală pe care o produce corpul nostru. Este de asemenea unul dintre uleiurile cele mai stabile pe parcursul procesului de încălzire. Dacă folosim ulei la o salată sau pe pâine (uleiul de măsline pe pâine este un excelent substitut pentru unt), este ideal să folosim ulei de măsline extravirgin. Acesta este uleiul de măsline presat la rece, care este bogat în antioxidanți polifenolici, despre ale căror avantaje deja am discutat. Se crede că uleiul de măsline extravirgin protejează

Grăsimea pe care o consumăm prin alimente este poate unul din factorii de care depinde sănătatea noastră.

împotriva cancerului mamar. Țările mediteraneene care consumă cantități mari de ulei de măsline au cele mai scăzute cifre în privința cancerului mamar.

Carnea? — cu moderație

Până acum nu am pomenit prea multe despre carne. Dacă folosim carnea roşie, credem că nu este bine să mâncăm mai mult de 80 g pe zi. Folosiți doar cantități mici şi gătiți la temperaturi scăzute, adică înăbuşiți carnea sau fierbeți-o. Aceste metode de a găti reduc cantitatea de ulei necesară pentru a găti carnea. Aşa cum vedeți, noi credem că dieta unui pasionat de ciocolată ar trebui să fie în principal vegetariană şi există motive întemeiate pentru acest lucru. John îl citează pe profesorul Paul Walter de la Departamentul de Biochimie de la Universitatea din Basel, Elveția, care recent a revizuit studiile care au fost efectuate pe marginea dietelor vegetariene şi a îmbătrânirii. În raportul său, care a fost publicat în *Nutrition Reviews* în ianuarie 1997, el concluzionează că dietele vegetariene au un risc mult mai scăzut să provoace boli cum ar fi obezitatea, afecțiuni cardiovasculare,

> *Dietele vegetariene au un risc mult mai scăzut să provoace boli cum ar fi obezitatea, afecțiuni cardiovasculare, cancer, tensiune arterială ridicată și diabet.*

cancer, tensiune arterială ridicată și diabet. De fapt, în urma unui studiu asupra a 150 de vegetarieni tineri și a 150 de non-vegetarieni, a rezultat că de două ori mai mulți non-vegetarieni au fost spitalizați în ultimii cinci ani și de două ori mai mulți non-vegetarieni decât vegetarieni luau medicamente.

Cea mai sănătoasă dietă — dieta mediteraneană

Persoanele care locuiesc în Grecia și în sudul Spaniei sunt vestite pentru longevitatea lor și se hrănesc cu ceea ce este cunoscut drept dieta mediteraneană, care este bogată în alimentele pe care le-am menționat mai sus, adică pâine din grâu integral, paste, multe legume și leguminoase, fructe și arahide. Consumă foarte puține produse lactate, cum ar fi untul și laptele, și mănâncă foarte puțină carne roșie. Consumă în schimb cantități moderate de pește și pui. De curând, cercetătorii au descoperit că peștele este posibil să fie cel mai bun dintre toate produsele animale în privința sănătății. Se crede că mai ales proteinele din pește ajută la scăderea tensiunii arteriale, iar grăsimile din pește (untura de pește) asigură acizii grași esențiali, de tip omega 3. Aceștia ajută organismul să se protejeze împotriva diabetului, a afecțiunilor

cardiace şi a cancerului. Pentru a avea o inimă sănătoasă, specialiştii recomandă să consumăm în jur de trei mese de peşte pe săptămână.

Iaurtul

Un alt component important al dietei mediteraneene este iaurtul (cel grecesc). Iaurtul conține ceea ce se cheamă „bacterii probiotice”. Fără anumite tipuri de bacterii, viața nu ar fi posibilă. Se ştie acum că bacteriile „bune” joacă un rol foarte important pentru sănătatea noastră, producând vitamine, făcând ca anumite substanțe nutritive, cum ar fi isoflavonii, să fie asimilate mai bine de organism şi chiar protejându-ne împotriva bacteriilor dăunătoare cum ar fi salmonella şi listeria. Se crede că anumite tipuri ajută la protejarea împotriva diverselor forme de cancer (mai ales cancerul de intestine), iar unele ajută la scăderea nivelului de colesterol.

Mâncați bine, beți cu măsură și fiți fericiți!

Zahărul şi dulciurile foarte rafinate sunt doar o mică parte din dieta mediteraneană, iar după părerea noastră o bucățică sau două de ciocolată după masă nu ar compromite avantajele pe care le oferă acest gen de dietă.

Totuși, când servești un meniu mediteanean se obișnuiește să bei un pahar de vin. Vinul roșu este în mod deosebit o sursă bogată de antioxidanți polifenolici care se găsesc de asemenea în sucul de struguri roșii (dar fără efectele dăunătoare ale alcoolului). Savanții de la Facultatea de Sănătate Publică de la Harvard au scos de curând în evidență faptul că și o cantitate mică de alcool poate cauza o creștere ușoară a riscului de cancer mamar. Așadar, dacă beți un pahar de vin, nu uitați că acum există vinuri ne-alcoolizate pe care le găsiți oriunde. Serviți vinul în prima parte a mesei și terminați cu o bucată de ciocolată.

Vinul și ciocolata sunt alimente care ne ajută să ne simțim bine. Dacă ne simțim bine și suntem optimiști, ne asigurăm sănătatea. De fapt, un studiu efectuat asupra a mai mult de 1 000 de centenari din mai multe țări, care a fost prezentat la congresul din anul 1997 al Asociației Internaționale de Gerontologie, a subliniat că trăsătura comună grupului era o perspectivă optimistă asupra vieții.

... și nu uitați să faceți exerciții fizice

Un alt aspect important al stilului nostru de viață este mișcarea fizică. Exercițiile fizice constante efectuate în fiecare zi nu numai că ajută la reducerea cantității de

grăsime pe care organismul o stochează și întărește mușchiul inimii, dar de asemenea ne ajută să ne simțim mai bine în general. Exercițiile fizice practicate în mod regulat reduc de asemenea riscul bolilor coronariene, atacului cerebral, hipertensiunii, diabetului și chiar al osteoporozei (slăbirea oaselor odată cu înaintarea în vârstă). Există de asemenea dovezi că mișcarea fizică regulată ne îmbunătățește sistemul imunitar și poate chiar ajuta organismul să lupte împotriva anumitor tipuri de cancer. Specialiștii în medicină recomandă acum ca în fiecare zi să petrecem cel puțin o oră în picioare în mers, urcând scările, plimbându-ne, lucrând în grădină, jucându-ne sau pur și simplu fiind activi. Nu trebuie să fie o activitate continuă, dar pe parcursul zilei ar trebui să încercăm să acumulăm cel puțin 60 de minute făcând acest gen de activități. În afară de asta, ar trebui să ne planificăm niște activități recreative în mod constant de minimum trei ori pe săptămână, timp de cel puțin 30 de minute sau mai mult. Aceste activități trebuie să fie continue și exersate în așa fel încât să transpirați, să creșteți ritmul bătăilor inimii și să respirați mai adânc. Aceste activități sunt mersul alert sau joggingul, înotul, mersul pe bicicletă, gimnastica

Exercițiile fizice practicate în mod regulat reduc de asemenea riscul bolilor coronariene, atacului cerebral, hipertensiunii, diabetului și chiar al osteoporozei.

aerobică sau sporturile în aer liber. Dacă putem încadra aceste lucruri în programul pe care îl avem, mersul pe jos o jumătate de oră pe zi este poate activitatea cea mai naturală, cea mai completă de a menține sănătatea organismului nostru.

... și nu vă neglijați spiritul

Botanistul suedez Linnaeus, el însuşi un consumator constant de ciocolată, a denumit tipul arborelui de cacao „theobroma", care înseamnă „băutura zeilor". Ne place să ne gândim la arborele de cacao ca fiind un dar din partea Creatorului nostru, un aliment cu adevărat deosebit. Dacă ne amintim de Creator în fiecare săptămână, putem de asemenea să avem un stil de viață sănătos. În ziua de azi, puterea de vindecare a credinței în sens religios a devenit tot mai recunoscută de către cercetătorii științifici. În 1999, doctorul Harold Koenig, directorul Centrului universitar Duke pentru cercetarea religiei, spiritualității şi sănătății, a publicat o serie de descoperiri recente într-o carte interesantă care se numeşte *Puterea vindecătoare a credinței — știința explorează ultima mare frontieră a medicinei.* De exemplu, doctorul David Larson, preşedintele Institutului Național

pentru cercetare în domeniul sănătății din Statele Unite și colegii săi de la Universitatea Duke au descoperit că persoanele care participau la slujbe cel puțin o dată pe săptămână și care se rugau sau studiau *Biblia* cel puțin zilnic aveau o tensiune arterială vizibil mai scăzută decât cei care făceau acest lucru mai rar sau deloc. Ei au mai descoperit că, cu cât pacienții erau mai credincioși, cu atât mai repede își reveneau din depresie. Într-un studiu efectuat asupra a 1 718 adulți mai vârstnici din Carolina de Nord, cercetătorii au descoperit că cei care mergeau la biserică cel puțin o dată pe săptămână aveau un sistem imunitar semnificativ mai rezistent și nu mai sufereau de stres. Oamenii de știință de la Universitatea Duke au mai descoperit că pacienții de 60 de ani și mai în vârstă care mergeau la biserică săptămânal sau mai des, au fost de mai puține ori spitalizați pentru afecțiuni grave și au stat mai puține zile în spital decât cei care au mers la biserică mai rar.

Acest fapt îmi aduce aminte de un moment când am surprins, într-o călătorie cu trenul, o discuție între niște eleve dichisite. Uniformele pe care le purtau indicau faptul că frecventau o școală de fete particulară de prestigiu din oraș. Erau entuziasmate și discutau despre faptul că mergeau la catedrală cu școala săptămânal să participe

la slujbă în fiecare joi dimineața. Pe măsură ce ascultam, s-a dovedit că era vorba de un obicei de a le servi elevilor după slujbă ecleruri de ciocolată și gogoși cu cremă în loc de ceaiul de dimineață. Astfel, își hrăneau atât trupul, cât și sufletul.

Noi credem că amintirile plăcute de care avem parte sunt una dintre cele mai importante aspecte ale vieții, iar stilul de viață al unui pasionat de ciocolată este unul în care orice ai face — că mănânci, că faci mișcare, lucrezi sau mergi la biserică — viața este mai frumoasă dacă mănânci ciocolată și te bucuri de ea.

Atracția ciocolatei este pur și simplu irezistibilă.

Ce însușiri anume are ciocolata de ne face să ne scânteieze privirea, suntem fericiți și uităm de orice altceva din jurul nostru?

Ce anume face ca atunci când primim sau oferim drept cadou acele mici bucățele dulci parcă rupte din rai să simțim o asemenea fericire?

Pe orice pasionat de dulciuri prima mușcătură din aceste bunătăți îl poate încânta într-un fel în care nici un alt aliment nu o poate face, iar când, în cele din urmă, te dezmeticești și nu mai ești în acel rai al ciocolatei, nerăbdarea cu care aștepți să mai muști o dată face ca papilele tale gustative să tânjească pline de speranță. Și acum, cireașa de pe tort: conform ultimelor cercetări, **ciocolata vă face bine!**

www.edituracorint.ro

ISBN: 978-973-7785-18-3

9 789737 785183